

પ્રતિબંધ મુકાયો હતો, અને દાઝમા એવો પણ સમય ચાલે છે કે, જેમાં કુમળા આગકો પણ બીટીની બદીથી ખંવાઈ ગયા છે. દેશમાં કરોડો રૂપિયાનું ઝેરી તમાકુનું વાવેતર થાય છે એટલું જ નહિ, પરંતુ દરવર્ષે કરોડો રૂપિયાની પંદેથી ગીચારેટોના સોદા થાય છે આ રીતે ઝેર ખરીદી તેને બદલે લોકોમાં અપાઘ દેશના દાન્દિયમાં ઉમેરો થાયે જાય છે. આવી પરિસ્થિતિમાં જનમમાજની નિર્બંધિત નિર્ધનતા અને પરાધીનતા ઉત્તરેતર પરાક્રમ એ પદોચ્ચ લાગે તમા શું આશ્ચર્ય ?

. Mahatma Gandhi aptly says - If every smoker stopped the dirty habit, refused to make of his mouth a chimney to foul his breath damage his teeth and dull his sense of delicate discrimination and make a present of his such savings to some national cause, he would benefit both himself and the nation.

મહાત્મા ગાંધી કહે છે કે ' તમાકુનો દરેક દુષ્કર્મની જે પેતાની મદી કુટોર ઝાંઝી. પેતાના મુખને, કુશંધી શ્વામ કાંદનાં ધુમાડીયું ન બનાવે, પેતાના કાનને ઘનું ગુફયાન અટકાવે, પેતાની આગમાંનો વિષ રૂંચાની મુદ્દમ વિષમાં રાહિતને શિથિલ કરે; અને આ રીતે તમાકુના વ્યયન પછી અચોત તમાનો અચાચ કરી; તે રૂકમ મોઈ નાઈજનિક પગપાક્કરી મરથને બેઠ કરે તે તે પેતાનો જીવનું નેનજ દેશનું દિવ કરી થા."

આ દુષ્કર્મનીથી થત મ.ર.ક્રિ.ક માનકિક તેમજ આર્થિક નુકસાનો: અત્યંત જનમમ મના લગ્ન પર આ બધી આ થતક કુટેવના વધને. જનના પ્રયત્ન અટકાવવાન આગમ્યક દેવુધો, આ લખુ મંથ

મખરામા આવ્યો છે એમા શાસ્ત્ર કારોના તેમજ ધુરંધર-ગાની-
 માના અનુભવી અને સચોટ અભિપ્રાયો આપી. તમાકુ રૂપી કાતીલ
 નવ વ્યવસ્થાને એટલુંજ નહિ પણ તેનો ભવિષ્યની પ્રગતિ તેમજ
 નમજ દેશને પણ અત્યંત આફત કારક છે, એ નિર્વિવાદ પ્રતિ-
 પાદન કરી તેનો ત્યાગ કરવાનું પ્રત્યેક મનુષ્યનું પરમ કર્તવ્ય
 હોવાનો હૃદયસ્પર્શી ઉપદેશ કર્યો છે. બીજા ભાગમા આ દુષ્ટ વ્ય-
 વસ્થાની નામ સુઝાથી છુટવા માટે મજા અને સચોટ માધ્યમો
 મુજબ છે તે આચન ઉપકારક અને ઉપયોગી દેવ,થી, તેનો લાભ
 લઈ પોતાના દુર્ગંધ માનવ દેહને આ શુભ દેવ રૂપી પુણ્ય કર્મ
 જુલિયા પોતનું પુણ્ય કાર્ય કરવા મટે નિન્તર પાત્ર રહેવા હરેક
 દુભાગી વ્યવસ્થાને લાગણી પૂર્વક આમદ હજી છે.

હા જહાશંદર નાન્દા

વિષય મુલ્કિ ભાગ પાંદો

પ્રકરણ ૧ તમાકુનો રોગમ પધેલો જનો દેશ લો અરે તેથી
 થાપી અમલખા દાનીમાં પ્રકરણ ૨ તમાકુમા નદેય અનેક વિરે
 વ્યવસ્થાની તમાકુ વનરપતિના અને પાખીએ પંચવતી પ્રભુ અવર
 અમરો પ્રકરણ ૩ તમાકુના વ્યવસ્થાની સ્વતંત્ર રીતે પ્રકરણ ૪
 તમાકુના દુર્ગંધનને દીવ વ્યવસ્થાની તેમજ દેશની સ્વતંત્ર
 અમલારી પ્રકરણ ૫ દાવંદ ૫૮ અમલારી સ્વતંત્ર રીતે પ્રકરણ ૬
 તમાકુ પુરવંદ દાવંદ અમલ તમાકુના વ્યવસ્થાને દેશની વિરેય પ્રકરણ
 ૭ વ્યવસ્થાની દાવંદ અમલ પ્રકરણ ૮ વ્યવસ્થાને આનું દાવંદ અમલ

નિપય સૂચિ ભાગ ૨

પ્રારંભમાં આપેલ સન્માર્ગ દર્શકે મુચનાઓ

(૧) વ્યસનમાથી મુક્ત થવા, દૃઢ નિશ્ચયજનની પરમ આવશ્યકતા છે. (૨) તમાકુના વ્યસનમાથી મુક્ત કરનાર, ખાસ ઔષધ નથી. સંચિત નિષ શરીરમાથી બહાર કાઢી જવન શાસ્ત્રના નિય મોના પાલન નથી જ, વ્યસન મુક્ત થવાય છે. (૩) તમાકુના વ્યસનમાથી મુક્ત થવાની ક્રિયામાધક, મુખ્ય નિધાનો. (૪) શરીરમા સંચય થયેલ, તમાકુના ઝેરને, શરીરની બહાર કાઢી નાખવાના મળદારો. (૫) મુત્તાદાર માટેના મોટા નળને ઘેરાથી તમાકુનું ઝેર જલદી બહાર આવે છે. (૬) મોટા નળને ધારનાં ભવિ (૭) દીર્ઘઆમ પ્રથામ લઘ, તમ કુનું જન નર્મીન બહાર કાઢી નાખવું (૮) લેહીમાથી, તમાકુનું જન બદલ નવી નામનું દીર્ઘ સ્વ.મોઆમની ક્રિયા. (૯) નામદાન અનેક નર્મીન કાઢી ના તમાકુનું અચય થયેલું જન કાઢી નામર ના અચય અચયના (૧૦) પરમેવો લાગી, તમાકુનું જન બદલ નવી નામર ના નિષ (૧૧) નિષ રગનની અનિચાય અનિચ, (૧૨) નામર ના અધિક મુખદાનો છે (૧૩) દૃઢ નિશ્ચય નામનું જન નર્મીન શીન જલ રગન ન કરી મુક્ત છે, શી દાન, નામર ના, મર્મીન મર્મીન કુનું જોઈએ (૧૪) તમ કુનું અનિચાય લાગે કરતી વખતે, જે કો પદાર્થના, કુર્યે જ કુર્યે નર્મી (૧૫) વ્યસન મુક્ત થવાની ક્રિયા રગનાન, કદીનધ કોથ થવા ન રેવો. (૧૬) દરજો પ્રસામે કરનાન, આદની વગુઓ (૧૮) બધ કોથ કરનાર, આદરના પરધે (૧૯) બધ કોથ દાગ, મોટા અવગાને મનિ

આપનાર દરેક ક્રિયા. (૨૦) તમાકુનું વ્યસન છોડવાનાર આદાર. (૨૧) વ્યસન મુક્ત થવાની ક્રિયા દરમ્યાન, કળાદાર કરવો. (૨૨) નકરોજન, ખાવાથી, તમાકુ, સહેલાઈથી, ત્યાગ થઈ શકે છે, (૨૩) કળાદાર, કે કેવળ દૂધ પર ન્હી ન શકે તેવા માટે, સાત્ત્વિક આદારોર પદ્ય છે. (૨૪) આદાર વિશે, સામાન્ય મુશ્કેલીઓ. (૨૫) પ્રતિદ્ધ મેકફોને, તમાકુના વ્યસની માટે, પ્રતિદ્ધ કરેલી પદ્યાદાર પદ્યોલેખો, મજબૂત, મધ્યમ, મૃદુ (૨૬) ક્રિયા દરમ્યાન, છુટ્ટી પાળી પીવાથી, તમાકુનું ઝેર જલદી બહાર નીકળી જાય છે. (૨૭) બજારમાં શરીર, તમાકુ ત્યાગ સદાયક છે (૨૮) દમોશ, નિયત કરવાની કળા, આમ જરૂરની છે (૨૯) વ્યસન મુક્ત થવાની ક્રિયા દરમ્યાન, પહેલા મુખ, વહેલા છોડવાની રેલ પાડવી જોઈએ. (૩૦) તમાકુ ત્યાગ નિંદા ન આપવી જોઈએ, દવા ન લેવાય, કુદરતી ઉપચારથી. નિંદા જાયો. (૩૧) તમાકુ ત્યાગ કરવા બદનાર પુત્રા જતા અમાલિ, દમોશ, મોકરે વગેરે ખાખીથી, મનાવ કરવું કાયદા મારક છે (૩૨) બની શકે નેમજો, આરોગ્ય અમમા, કુટેર તબીબી (૩૩) તમાકુની તલપ શાલ કરવા, ભરેના મધને. (૩૪) તમાકુ ત્યાગથી આવેલી શારીરિક શિથિલતા, કેમ દાખવી (૩૫) તમાકુ, તમાકુ આવી કુત્રા વગેરેથી, તમાકુનું શરીરમાં જાડવા થવા ન જાડવી બહાર નીકળી જાય, સહેલાઈથી વ્યસન મુક્ત થાય છે (૩૬) વ્યસનથી મેકફોને તમાકુ છુટ્ટી રહે નહીં, તેમજ કોઈ થાડે આ રેલ મારવા શકે (૩૭) વ્યસનથી મુક્ત થવાની ક્રિયા કરેલી પદ્યો, પાંચવાની આમ પદ્યો, તેમ કરેલ (૩૮) આમદ.

પ્રકરણ ૧

૧ તમાકુનો દેશમાં વધતો જતો રેસાવો અને તેથી થતી અગણિત હાનીઓ.

આપણા દેશમાં તમાકુનો પગ પેસારો પ્રાચીન કાળથી નથી વિખ્યાત વિદ્વાન હતા લખે છે કે ઈસ ૧૫૦ માં તમાકુ જેવા છોડની લોકોને ખજર પાન નહતી લગભગ દાનર વર્ષ પછી અકબરખાદશાહના વખતમાં પોર્ટુગીઝ સોમ આ ઝેરી છોડ લાવ્યા એટલે કે સોમમાં જ અર્દો આ શાખનો જન્મ થયો છે જો કે તમાકુના અસ્તિત્વની માફોતી મર્વ દેશમાં જો કોને આધુનિક સમયમાં જ મળી છે પરંતુ આ દુર્વ્યનન રક્ષણી જડપથી મર્વ વ્યાપી થયું છે અને દરેક દેશ, તમાકુના મપાટા મપડાઈ ગયો છે.

ઉપર કટિબધની ઉકાળતી ગરમીમાં, શીત કટિબધની કડકડતી ઠંડીમાં, ઉઠાવતા મોજા જીપરના વિશાળ માદામાગરના માર્ગન, અને વેશનરખાના રમસાન ગુરુ સુનકાનના પાન, મનુષ્ય તમાકુનો સદાવનો ભાઈ હોય છે. તમાકુની ચેડી અ.મ.ગ. તના કગડા દાની પોતાના હિંમતી કાવં કે અવધાનતા અવગતે કસાવતા, દુઃખીયમન, અને અમૂલ્ય આગેશની અર્જન આપે છે.

તમાકુન છે નુ રાજેનર કવચ, તમાકુની રેડીસ પ્રકાંની બનાવટો નેવાન કવચ અને તેનું વેચણ કવચ નુ મનુષ્યો પોતાનો અમૂલ્ય અવગત એવે કાદ છે.

હવે જાણે, આ અધિ મનિકર દુર્વ્યનનો મારામી પ્રચાર, અવ દેશની એટલી જ જડપથી, આપણા નિર્ધન દેશમાં,

યથે જાય છે પ્રતિવર્ષ, કરોડો રૂપિયાનો, તન ધન નાશક
 ફન. પાક, ઉત્પન્ન કરવામાં આવે છે, એટલું જ નહિ પણ,
 પનપીન દેશમાં, સાત કરોડ માણસોને, અહીં નિશ પેટ પુરતા
 વસ્ત્ર પણ મળતા નથી, નેજા દેશમાં, દર વર્ષે, પરદેશથી રાશી
 ખાત્રખા કરોડ રૂપિયાની આ આયુષ્ય ધાનક તમાકુ, અને તેની
 મિત્ર બનાવેલી, જદિ પામતી અવાન, થયે જાય છે,
 અન્ય આ જેરી હોદ્દો એટલો અધો પ્રચાર થયેલો છે કે પુરોમાં
 હોદ્દોસમગ્ર ૮૫ માણસો તથા ફની જગમાં અપદામ જમ, ઉત્તમ
 જનપ્ય વનારમાં નિરોગ શરીરી, ફગવાયેલા મનથી, અને નિર્મળ
 મિત્રી મળતા અસહ્ય મુખોનો અનુભવ લેવા, અમમર્થ થવા દોષ
 કટલાક તથા ફને મુના નાથે મંગલી પાનમાં અથવા એકલી ખાવ
 કટલાક નને શુધે છે અને પછી મોરો બાગ તેની છીડી કરીને કે
 જગમ કરીને કે દુકામાં પીએ છે, વિચારીએમાં પણ, આ બ્યનન
 વધારે પ્રચલવા માડ્યું છે અને કટલીક હમખાન્ય અંગેમાં પણ, આ
 દુર્ચાનનની બાગ થમ પટેલી છે વિચારતા રાક્ષસો જેવી હતા
 પણ, પ્રાણ મમાન પ્રિય આર્થો મન જેવી માનેસો, જેવી અ
 ૧૫૬૬ લલચાવન ન દાવગાને થી બાગવા, આ દુરુદને ૧૫
 ૧૫૬૬ મલાજ પળાવેલાકેવ અટકત કરી દેદ નાર્થકય કરાને જામે
 ૧૫૬૬ મળી એકમ, દે ન આપ્તિ અ.પ.વા લગ ફના કટક કરી,
 ૧૫૬૬ ન.ખવા, અ.મ.ના અંત જગમ ને અ.ખર્ચા કરેલ,
 અ.પ. અ.પ.ટા કરી, તમ ક તમા કા.મે, પુ.કરેલાદા, અ.પ.ના મ.દ.પિ
 માટે ૧૫૬૬ જેમાં કરી અ.પ.ના મેને કરે, અ.પ. ને.ક. ને
 દા.પ.ન મુ.પ.દા અ.પ.ના મ.કુ પ.અ.કારીન ૧૫૬૬, ૧૫૬૬ ને.પિ
 મા.પ.ના ૧૬

માટે તે કોઈ કાદોર જે ૧, ૧૫૬૬ ને ૧૫૬૬ જે ૧, ૧૫૬૬
 અ.પ. ૧૬૬૬ ને. ૧૬૬૬ ૧૬૬૬ ૧૬૬૬ ૧૬૬૬ ૧૬૬૬ ૧૬૬૬

તેમ તેને સેવે છે ઉંચામાં ઉંચો બ્રાહ્મણો પણ તેના બકતો છે તમાકુથી તેમની બુદ્ધિનો નાશ થયો હોવાથી આગરાડીઓને ખ્યાલ પણ આવતો નથી કે, બીડીએ દેવી નથી; પરંતુ આયુષ્યને, પ્રાણને અને સાચા સુખને હરનારી રાક્ષસી છે, મનને અને બુદ્ધિને બગાડનારી ઝેરની મુળા છે, અમૂલ્ય કાળ અને ધનને હરનારી બગવાન છુટારી છે, તથા ગળા અને પગમાં મરણ સુધી પડેલી, અને ક્ષણ પણ અલગ ન થનારી મહા ત્રાસને આપનારી બોતેર મણ્ડની લોખંડની બેડી છે.

(૪) દેશહિત ચિંતકોનું ચેરક દ્રવ્ય

તમાકુના વ્યસનના વધેલા પ્રસાર વિશે મહાત્મા ગાંધીજી કહે છે કે જેવી રીતે દારૂ, ભાગ અશીષ્ય ખરાબ છે તેથી પણ તમાકુ વધારે ખરાબ છે તમાકુની મના મનુષ્યગતિપર એટલી બધી વધી ગઈ છે કે, તેમાંથી છુટવાને માટે ઘણો સમય લાગશે. નાનાથી મોટા સર્વ તેના ઝપાટામાં આવી ગયા છે અર્થાત્ કારક તો એ છે કે બુદ્ધિમાન માણસો પણ, તમાકુને છુટ્યા ઉપયોગ કરે છે મિત્રના સન્માન માટે, આજ કાલ તમ કે એક ઉત્તમ સાધન થઈ પડ્યું છે માધારણ માણ્યમ તો જાણ્ય તમ નથી કે, તમાકુનું વ્યયન દર યાવ માટે મીઠાચરક કે ચિરક બનાવવામાં તેમાં એક પ્રકારનો સુગંધી પુકત તેજસ્વ નાખે છે તે રસ વાળો બનાવવા માટે તેમાં અશીષ્યનું પાણી છાંટે છે

તમાકુ માણ્યમ પર જાડુઈ અમર ચણાવી ગદો છે તમાકુને કેસાવા કરવા દાંતરો કપીઆ જાદુર ખાજોમાં કેસાવાના આવે મુરોપમાં ચીરક બનાવવાનારી કપનીઆ નાખે ચણાવે છે જાડુઈપ ખરીડે છે કનાબો દીરા... દાંતરો પ્રકારની પુકતએ કરે છે તમાકુએ કેસાવાના આંખો પર પણ ચણાવી છે.

આશાજનક બુદ્ધિમાન અને વિદ્વાન પુરુષોને પણ,
 મની વિચાર શક્તિ અને બુદ્ધિ બંધ મલિન અને દુર્બળ
 થયાથી, આ દુર્વ્યસનથી થતી અપાર હાનિનો ખ્યાલ
 આવતો નથી, અને તેનો ત્યાગ કરી શકતા નથી,
 એ દેશનું મદાન દુરૂં વ છે લોકોને જોળવવા માટે, વ્યાપારી લોકો
 તમામ રૂપીયા ખરચી આકર્ષક જાહેરખબરો છપાવી, તંજાકુ રૂપી
 હાનીને નિત્ય નવા નવા બદલેનો બેગ ધરી શકે છે. તંજાકુનો
 કેટલા પ્રમાર છે, તેની એના અમંજ્ય વ્યાપારી પૈકીના એકની
 જાહેર ખબરથી ખ્યાલ આવતો તે જાહેર કરે છે, કે અમારી
 બે ટીકા એટલી તો બધી લોકપ્રિય થઈ પડી છે કે, થડીયાગ ટીક
 કરે છે એટલામા તો અમારી ૬૦૦ બોટીઓ મગગાદા ચુકો દોષ
 છે હરેક બોટીને અમોંસ લાખ, એક હલ કમા ૨૦ લાખ, તે આખા
 હવમમા મવા માન કરોડ પપરાય છે આવા અમંજ્ય વેપારીઓ
 જોઈને હોટો રૂપીયા જાહેર ખબરો પાછા વળે અમોં સકે છે, તે
 પાપારમાઓ જન ભમાજના કેટલ ધન અને પ્રાજુતા મંદાર માદ થક
 છે તે મદજર અમજનથ તેમ છે. આમ જોઈના મર્ચ પ્રાજુતિઓ
 પાછા આજ મજાના લાખો અને જોઈના મજાનો
 પાપાર મજાપાન કરેક સમાડી, તંજાકુ જોઈના
 મજા કરે છે એનો સારીરના પેગજીમા કરના પણ દુપધોમ
 થઈ જ, પ્રાજુતિના તન, જન અને ધનને, આમજ હાનીકારક છે,
 જન દુપધોમા, અને અને કરના વ્યાપાર કરેક મા, લાખો મજાને, તે,
 પાપારના અમજનથ આમજની અમજને અમુક અમજની પડે છે, એનો
 એનો રવાઈ, અને વાન રજિષ્ટોને અમજાક ન કરે, કરે મલ
 આપનર છે, — એ અમજનથ એવા અમજનથ બુદ્ધિ અમજન
 અમજનથ પણ પકલ છે કરી કાસપન નાંબે છે, એ પકલને પણ
 પકલ મારવાની હાજરમાને આમજા કરેક કરી કરે છે, તે
 આમજા કરેક કરેક છે, એ પકલને કરેક છે, કરેક છે,

અને મુઘે છે,—આ અદ્ભુત અને આત્મધાતક કૃત્ય અતિ શોક-
કારક છે અને જે દેશમાં સાત કરોડ માણસો નિરંતર ભુખે મરે
છે તે દેશમાના દરેક સ્વદેશપ્રેમી, અને સહૃદયો દેશદિનચિંતકને,
આ દુષ્ટ તમાકુના વ્યસનને જન સમાજમાથી નિર્મૂળ કરવા
ભગીરથ પ્રયત્ન કરવા પ્રેરે છે.

પ્રકરણ ૨

તમાકુમાં શ્લેષ્માં અનેક વિશેષ અને તેમની તમામ
વનસ્પતિઓ અને પ્રાણીઓ પર થતી પ્રાણુધાતક અસરો
(૧) તમાકુના પાંદડામાં તેમજ તેના ધુમાડામાં શ્લેષ્માં ઝેરો (૨) ની
કાટાક્ષન ઝેરની યગીર પર થતી અસર (૩) તમાકુના ધુમાડામાં
શ્લેષ્માં, કારબનમોનોઑક્સાઇડ, એ અત્યંત ઝેરી વાયુ છે (૪) કાર-
બનમોનોઑક્સાઇડનું અદ્ય પ્રમાણ પણ, હવાને ઝેરી બનાવે છે (૫)
તેનો ખીડી પીવાથી ઉત્પન્ન થતા જથ્થો (૬) પ્રેમીક ઝેરીક જેવો,
એક પ્રાણુ ભણક ઝેરી પદાર્થ તથા

૧ તમાકુના પાંદડામાં તથા તેના ધુમાડામાં શ્લેષ્માં જેવો દુર્લ-
ભાવ મદાનમા મદાન રમાવન સ આશ્વે એ નિવદ્ધ મિદ્ધ કરી આ
છે કે, વનસ્પતિ વિદ્યા વેત એ ને, જાણ વણા અનેક ઝેરી
રેકોનો, એક સૌથી વધારે પ્રાણુધાતક અને તીવ્રત્વ ઝેરી ડાઁ, તમાકુ
છે આ ડાઁનું મુખ્ય અંગ જીવાન્ય, નીમોલકનિ નામનું દનદન
વિરોધી પદાર્થ જેવું વન સ આશ્વેને જખાવેલા, કાનાવમા વેલે
પેશીનું એક ઝેર છે તે એકદુ નો ઝેરી છે કે, તની

અવધી અનુ યાય છે. તમાકુના પાદડામાં, એ શિયાય તેને મગનાં નાચના ઝેરી તત્વો હોય છે (૧) નીકોટીનીન (૨) ની કોટીન (૩) કુરુ જેવો નીકોટામાનીન નામનો પદાર્થ જેને લીધે તમાકુમાં ઝેર વધુ વામ આવે છે. આશીબુ, ક્રાકેન ભાગ, મોરફાઇન, એસે- નીન, એટ્રેફાઇન, ટ્રેમોનીયમ વિગેરે વિશે, તમાકુની વ્યવસ્થા છે.

નમ કું એવી તો રાહસી માયા છે કે, મહાઆત્મના વર્ણવેલા
 રીત ન્ય મરોરમરજીને માગ્યાથી, જેમ નેના લંદીમાથી અન્ય ગણમે
 પદ શ્રદ્ધા લદના દના તેવીજ રીતે, નમાકૃને આળી નાખવામાં આવે
 ય ના પામ્ય, નેના ધુમાડામાથી મુગ ઝંઝી પળ્ય અધિક ઝેરો દેવપલ
 થવન દાય છે નિપુણ રમાયન શાસ્ત્રોએ ને, છેલ્લામા છેલ્લી
 અથ દવ પ્રમાણે રમાયન રીતે તેમ ધુમાડાનું પૃથક્કરણ દેના
 નમ નીચના ૧૬ કાનીસ ઝેરો દેવાનું જણાવ્યું છે.

(૧) નીમોટાઈન (૨) પ્રમોક એસીડ (૩) કાર્બન એસીડ કમ્પાઉન્ડ
(૪) પીરીડાઈન (૫) એમોનીયા (૬) કાર્બોએનિક એસીડ (૭) મેથેન-
ગ્રુટીક ડાઈડે જન (૮) મેથાઈલ આઈન (૯) આર્થેન (૧૦) નીમોટા-
ઈડ (૧૧) ટ્યુરીડાઈન (૧૨) મેસાકાઈન, (૧૩) પાર્થેન ડાઈન
(૧૪) મેથાઈન (૧૫) મેથીલેઈન (૧૬) કમ્પાઉન્ડ (૧૭) વોર્ટી-
કાઈન (૧૮) કાર્બોનિક એસીડ ડાઈડ (૧૯) કાર્બોન
(૨૦) મેથાઈન એસીડ કમ્પાઉન્ડ (૨૧) મેથાઈન એસીડ કમ્પાઉન્ડ
(૨૨) મેથાઈન એસીડ કમ્પાઉન્ડ (૨૩) મેથાઈન એસીડ કમ્પાઉન્ડ—

[illegible]

મુખ્ય ઝેરો, કેવા તીક્ષ્ણ અને શુભનદર છે, તેનું ઉપકારક જ્ઞાન તમાકુના ગરાડીની આખો હવાડી, તેના વ્યવન તરફ તેને ભય તેમજ તિરસ્કાર દૃષ્ટિથી જોતો કરે, તે હેતુથી ઉકળ ઝેરોનું આત્મ સંશ્લિષ્ટ વર્ણન નીચે આપેલ છે

(૨) નીકોટાઈન ઝેરની શરીરપર થતી અસર.

નિષ્ણાનો નીકોટાઈનને એક અત્યંત કાતીલ અને સૌથી અધિક આયુષ્યદર વિધા મળે છે. શુભનવર્ધક સરથા કે જે અત્યંત શાસ્ત્રેપારજન અમેરિકન નિષ્ણાનોનું મંડળ છે, અને જેઓ પોતાના શુભન, વ્યાધિના કાળો જોધી તેને નિર્મૂળ કરવાના ઉપાયો જોધવામાં વ્યતિત કરે છે. તેઓ તમાકુ વિશે પોતાનો નિશ્ચયાર્થક અભિપ્રાય નીચે પ્રમાણે જણાવે છે. તમાકુનો છોડ, ઝેરી નાઈટ્રોઝ નામના છોડ જેવોજ પ્રાણધાનક છે. તેનું ક્રિયાકારક તાવ નીકોટાઈન તેની શુભન દર તમાકુના મુખીક એસીડના કન્ઝન્ઝ ઉત્પન્ન છે. સમસાની આમડી પર તેનું એકજ દોષ પાડવાથી ન મૃત્યુ પામ્યું હતું. તેમજ તમાકુના પાડાને મનુષ્ય શરીર પર હાનિકારકી પ્રાણ મવાના દૃષ્ટિથી નોંધાયેલાં છે. એક બીટીના મમાયેલી તમાકુમાં એટલું નીકોટાઈન હોય છે કે જે તેને પીવામાં આવે તો મરણ નીપાતરી શકે છે નીકોટાઈન પ્રથમ કલ્પની મતે મરણ પાડે છે, અને ઝેરીનું કાળ વધારે છે પછીથી ઝેરીનું કલ્પન આપેલ છે અને કલ્પની મતે તરતિત કરે છે તની મરણ ૧૦ મન કરી નિશ્ચયાર્થક અને કલ્પનકારક અમર થાય છે તમાકુના ઉત્પાદન કાર્યથી જે માણસને વિચાર તરતિત જીવનવદા દેવ તેવા માણસો તમાકુ વાપર્યાં શિવાય વિચારજ ન કરી શકે તમાકુના ગરાડીઓ જેવા છે પૂર્ણ આરોગ્ય અને અશક્ત મનુષ્યો જેમને કદી પણ તમાકુ વાપરી નથી તેઓ તમાકુ વાપરવાથી વધારે મરણ શારીરિક કે આત્મિક હામ કરી શકે એવું કદી પણ માનીત કરવામાં આવ્યું

નથી. પરંતુ: અમારા પ્રયોગોથી તો તમારૂં માનસિક તેમજ શારી-
રિક શક્તિ ક્ષીણ કરે છે, એમ ચાળીસ થયું છે.

“તમારૂંના મત નીકોટામનનો ઉપયોગ કરીને અને તમારૂંનો
ધૂમાડો પ્રાણીઓના ફેફસામાં મોકલીને કરેલા પ્રયોગોથી પ્રાણીઓની
ધારી નમો દેખી થયાનો અનુભવ થયો છે. ઘણી જીંડીયો પીનારને
પણ આવીજ અમર થયાનું ડાહડરોના અવલોકનમાં આવેલું છે.”

“નીકોટામીનની અન્ય આરોગ્યધાનક અને વ્યાપિજનકવિક્રિયા-
ઓ નીચે પ્રમાણે થાય છે. (૧) હૃદયના કબાજીમાં અવ્યવસ્થા (૨)
હૃદયનો મનિ ત્વનિ થવી (૩) સ્વામીસ્વામીની મનિ વધવી (૪)
હૃદયમાં પ્રજ્વલાન થવા અને (૫) હૃદય પ્રવેશમાં પીડા તમારૂંના
તમારૂંના અમનીનું હૃદય એ નાગથી વળખીને થયેલો ડાંગ એ અર્થ
કરે વ્યાપિ છે.”

એ કે તમારૂંના ત્યાગથી પૂર્વ આરોગ્ય ગિચા પ્રાપ્ત થાય
છે. પરંતુ આ વ્યાપિ અગ્નિત્વમાં દોષ ત્યારે મળત પાનિજમ પ્રજ્વ-
ધાનક નિષ્કર્યાનો સત્ત્વ ભય દોષ છે તમારૂં ચાલવી પોતાની
શરીરશક્તિ તથા રક્ત શુદ્ધિને નુકસાન કરનારાંમાંનું ન હોય
કે પાનિજમ તથા રાજ્યક્રિયાએ ના બોમ થયા તો કહી શકાય કે આ વ્યાપિ
નાંદ પરંતુ રાજ્યક્રિયાને અવરોધનમાં આવેલું છે કે તમારૂંના અન્ય-
નીંમણ રાજ્યક્રિયા કર્યા પછી સત્ત્વ રક્ત વધારે સત્ત્વ એકાએક રહેલું.
અર્થે નિર્વર્ણન એ મા જવન રાજ્ય અર્થે સત્ત્વ રક્ત
રેતવામાં તબીબ રાજ્યક્રિયા એક થયે પત્ત કહડા નાંદ રક્ત વધે
તમારૂંની રક્ત રાજ્યક્રિયા નાંદ અન્ય આ રીતે નિર્ધાર છે.”

“આરોગ્યકાંક્ષાના કારણે આ વ્યાપિ નિર્ધાર નાંદ નાંદ
અર્થે આ રાજ્યક્રિયા પર નાંદ અને અન્ય રક્ત નાંદ નાંદ
અર્થે, રાજ્યક્રિયા રહે છે.”

તમાકુ બાળવાથી નીકોટાઈનનો નાશ થતો ન હોવાથી બીડી-
પીનારને નુકશાન થયા શિવાય રહેતું જ નથી

પણ માણસોનું એવું માનવું છે કે બીડી પીવાથી તમાકુ
બળી જાય છે અને ઝેરી નીકોટાઈનનો પણ તેની સાથે નાશ થઈ
જાય છે. આમ હોવાથી શરીરને નીકોટાઈનથી કાઢી નુકશાન થતું
નથી આ માન્યતા જૂલભરેલી સાબીન થઈ છે કુનીયામા નોંધી
પ્રસિદ્ધ અને અગ્રગણ્ય વૈદકીય પત્રોમાંના એક લેકનના "સેનસેટ"
પત્રના સંપાદકોએ છેલ્લામાં છેલ્લી રસાયણિક શોધ પ્રમાણે તમા-
કુના ધુમાડામાં રહેલા તાવેનુબારીક નિરૂદ્ધણ કમવતા એવું માણુમ
પડ્યું હતું કે તમાકુની જાત અને તેને પીવાની પદ્ધતિના પ્રમાણમાં
તમાકુના ધુમાડામાં ઓછા વધતા પ્રમાણમાં નીકોટાઈન રહેલું હતું.
કેટલીક જાતની તમાકુમાં સેકેડે રશ ટકા પ્રમાણે ઓછું થતું હતું
જ્યારે કેટલીક તમાકુમાં નીકોટાઈનના મૂળ જરથાનો દૂં બાગ
રહેતો હતો. અન્ય વિદ્વાન સોધકોએ પણ પત્રિકામાં પ્રયોગો કરી
અન્ય દૃષ્ટિબિંદુથી તમાકુના ધુમાડામાં નીકોટાઈનના અનિવર-
નિર્મલય રીત નિરૂદ્ધણ કર્યું છે આ પ્રયોગનું નિર્ણય
"જરનલ ઓફ અમેરિકન મેડીકલ એસોસિએશન" પ્રસિદ્ધ કરેલું.
પ્રસિદ્ધ રસાયણશાસ્ત્રી એમ. મન્ડલે ૧૯૩૬ પ. ૩ માં નોંધ
તાવેતો બારીક અભ્યાસ કરતાં જણાવ્યું હતું કે તમાકુના નીકોટાઈન
ટકા નીકોટાઈન રહેતું ટકા છે આ રીતે ૧૦ પાંચી તમાકુની
ધુમાડો શ્વાસમાં ભેતો નથી તમાકુની જાતના નીકોટાઈન
છતનું મોડળ થાય છે અને ૧૦ પાંચી તમાકુની ધુમાડો શ્વાસમાં
ભે છે તેના શરીરમાં તમાકુના અંદાજ ૬ તેના ટૂં કરતા પણ
વધારે પ્રમાણમાં નીકોટાઈન જાય છે ધુમાડો શ્વાસમાં ભેતારે વ્યક્તિ
દરેક કપાકે પોતાના શરીરમાં અડધો થિન નીકોટાઈનનું મોડળ
કમારે છે આવી રીતે એક બીડી પીવાથી ફક્ત થિન નીકોટાઈન
શરીરમાં જાય છે એમ માની શક્યું છે.

શીકાશ આવે છે, અને પ્રસન્ને, મૂર્છા પણ આવે છે, (૨) એકજ ખીડી પીધાથી, તમાકુ પીનારનો શ્વાસ તથા ચામડીમાંથી, ઘણા કલાકો સુધી, તમાકુની ગંધ નીકળે છે.

નાક, મો, ફેફસા અને શ્વાસ નલિકાઓના શ્લેષ્મમાત્રણની શોષક સપાટી ૮૦૦ થી ૨૦૦૦ ચોગ્સ શીટ હોવાથી અને આ સપાટી ઉપર, દરરોજ ત્રણ મીનીટે, આખા સગીરનું લોહી પથરાઈ જતું હોવાથી, તમાકુનું ઝેરી નીકોટાઇન, ઘુરત લોહીમાં ભળી જઈ, ઝેરી ખસ કરે, એમાં, કાઈ પણ આશ્ચર્ય નથી.

જે માણસ, દરરોજની, અધોગ તમાકુ પીએ છે તેના સગીરમાં સાતથી દશ એન, નીકોટાઇનનું શોષણ થાય છે.

(૬) નીકોટાઇન ઝેરનું પ્રાણ ઘાતક પ્રમાણ

ડૉ. માથ કહે છે કે, નીકોટાઇન એટલું તો કાતીસઝેર છે કે ફક્ત તેનું એકજ ટીપું, મનુષ્યના પેટમાં ગળે, તો તે, મરણપ્રત્યે છે.

ઝેરાતી થતી અમર વિષેના નિબંધ, ડૉ. કેપ લેન્ડ કહે છે કે, એકવેળથી પણ ઓછું, નીકોટાઇનનું પાણી, મોટા માનવના નળમાં જવાથી, મૃત્યુ થયું હતું.

મેક્ મેન્ન કહે છે કે, મલા કપાલા બાદ તમાકુના ધૂમ્રકાંડોનું નીકોટાઇન, મૃત્યુજનક છે.

એક પ્રમંથ એવો મોખાયો છે કે, એક નાનકડાં પાનું ભોગને, મો. મા. જગન્નાથે નીકોટાઇન ૩૬૫ મિ. ગ્રામ નીકોટાઇન રેડવા પછી, તે, ૩ થી ૪ મીનીટમાં જ પચાઈ શકે એ ન હોય.

એક માણસે, મો. મા. નીકોટાઇન સમ આરપાન કર્યો હતો, જેનું નીકોટાઇન મે. મા. મધુ કે નુરુ, તે બે બાલ થઈ, બે વાર પડીયો, અને ત્યારે, તબીબનીદર્શના નો પ્રાણ પણ મુશી દીધો.

હાકર જાહેર કરે છે કે એક ગ્રીવાનો ડર મો જાગ પશુ
જા મનુષ્ય સરીકા, ઝોપાવા પામે તો, પુરત નમર આવે છે,
હસતી થાય છે નાડીની ગતિમંદ પડે છે, માત્ર અત્યંત શિથિલ
થાય છે, આમાવશેષ થાય છે, દાયકા પડે છે, અર્ધ
અમાનાવરથા થાય છે, અને મૃત્યુ મમીય દોષ, એવાં અન્ય
અન્દો જણાય છે.

નમાક વાપરનાર, આવા દલાદય વિધેનો માથી જાને છે, તે
જાણ પશુ વિનાશના જેવું નથી,

નમાકના કુમાડામાં રહેલો કાર્મન મોતોહસાર્કિંદ એ અત્યંત
જીવનદાયક એવી વાત છે

મન વિચારવાથી મદાયુદમાં એવી વસ્તુઓ, જે મુખ્ય નાશ-
કારક કામ કરું હતા, તેના લીધે કસગ વનાયન આત્મોન્મોને કયા
કયા, જરી વાતુઓની, મનુષ્ય જરીર પર, મી મી નુકસાનકારક
અન્યથા થાય છે, તેનો નિર્જન્ય કસવાની જરૂર જણાય હતા, આ
અન્યથા થતાં આમે, મીટી પીનાદન, જે જે અન્યથા થાય છે, તે.
કાગડાનું વિચાર, જમાકના કુમાડામાં રહેલ, અન્યથા મોત જીવ
પાણ થાય છે, કે નહિ, તેવી પશુ વપાત કસવામાં આવ્યાં હતા,
અન્યથા વિચારવામાં આવેલ કાગડોનો, એકની કસવાથી નિપુણ
પાણ અન્યથાને જમાકના, કુમાડામાં, અન્યથા જરી કાગડાને મોતે.
કાગડા (કે કોઈ) વાતુ મોતે મોત, એકની કસવાથી કસવા
કે કોઈ એકને, કાગડા પર, આ વસ્તુની કસવા અન્યથાને
અન્યથા મોતે છે. કાગડાને નોંધેલીને મોતને, આ વસ્તુને
કાગડાને કસવાથી, અન્યથાને મોતે મોત, એકની કસવાથી
અન્યથાને મોતે મોત, એકની કસવાથી, એકની કસવાથી
અન્યથાને મોતે મોત, એકની કસવાથી, એકની કસવાથી
અન્યથાને મોતે મોત, એકની કસવાથી, એકની કસવાથી

૯૪ મનુષ્યને ગુંથગાત્રીને મારી નાખે છે, મદબાગે લોહી, શ્વામ વાટે પેટેલા દવામાના ઘણા ખરા તત્વોને તુગ્ત અદા ફેંકી દે છે. પણ, તે કારખનમોનોકસાઈડ ને, બહાર કાઢી શકતું નથી. લોહી તેને તરત ચુસી લે છે, પરંતુ તેને પાછો બહાર ફેંકી દેવાની તેનામાં શક્તિ નથી ને, ગતિ રક્ત કોષો સાથે જળી જ નવિન મિશ્રણ તરીકે, રચાયો રહે છે. તેનો સ્વચ્છ થયે જાય છે, અને તે રાત્રી રક્ત કોષોનો નાશ કરે છે, અને પેસીમેને, પ્રથમ વાયુ પોલોઆઈવાની રક્તની કચાં શકિત, દરી લે છે તે ૩૫ પ્રાણીને કારખન મોનોકસાઈડના અત્યંત અલ્પ પ્રમાણવાળા વળાવણીમાં બે કલાક રાખવામાં આવ્યું હોય તો, તેના લેડીમાં તે શ્વામમાં લેતું હોય તે દવામાના કરતા, ૧૫૦ ટેંકોમાં ગણી વધારે કારખન મોનોકસાઈડનો સ્વચ્છ થઈ જાય છે, આથી અલ્પ થાય છે કે આ ઝેરી વાયુ અલ્પ મત્રમાં લોહીને અત્યંત દુષિત કરી, ગતિ છે આવ્યા પાંચક થાય છે, આમ દેવર્થ, તમ કારખન મોનોકસાઈડને શ્વામમાં તમાકુના ઝેરી ધુમાડાને બતાવે છે. આથી ૧૦૦ વર્ગ ચોરસ રીતે આત્મધાન કરે જાય છે અને ૫૦૦ વર્ગ ચોરસ પોતાને દબાવે જ જાય છે, જે માત્ર ૧૦૦ વર્ગ ચોરસ છે. ૧૦૦ વર્ગ ચોરસ ઝેરી ધુમાડાને તમાકુ દવામાં ૧૦૦ વર્ગ ચોરસ ગુલામ જની ૮૦ કે ૫૦ વર્ગ, અત્યંત અલ્પ માત્રામાં ૧૦૦ વર્ગ ચોરસ થોડો થોડો, પોતાનો અત્યંત ધાન્ય કરે છે. આથી ૧૦૦ વર્ગ ચોરસ

(૮) કારખન મોનોકસાઈડ અલ્પ પ્રમાણ પણ દવાને ઝેરી બનાવે છે

ત્રીસેની દરોડાનું ઉત્તરના બાજુ વાયુ અતિ અલ્પ પ્રમાણમાં પણ ૩૮૬૦ જાંઠી દવા, રેડ ૧૦૦ કરી શકે છે. તે જળામી.

૧૫૩, દવાના કમ દરખાસા જ મેમાં આ વાયુના ફેંકત બેજ ૧૫૩ દેવ છે ૧૫૩, અતિ દવા શ્વામમાં જળામી લોહી ખાર ૮૬

૬ પડી ગય છે, જ્યારે, તેના ૭ ભાગ હોય છે ત્યારે બેએની
 જ્યાય છે, અને મજગમજુ લાગે છે જ્યારે, તેના નવ ભાગ હોય
 છે ત્યારે ધણા માખીઓનું માથું બારે થઈ, ઉલટીઓ થાય છે.
 જ્યારે તેના ૧૬૨ ભાગ હોય છે ત્યારે જીવનને જોખમકારક થાય છે
 ત્યારે તેના ૧૫ ઉપરાંત ભાગ હોય છે ત્યારે અસ્પૃશ્ય સમય માટે
 પણ, ધણે ને જોખમકારક હોય છે. પ્રમિદ્ધ જોખમરજરે, સિદ્ધ કરી
 આપું છે કે, બીડીના કુમાડાના ૨૦૦૦૦ ભાગમાં ૨૦ થી ૨૫
 ભાગના આવાયુ હોય છે જે પ્રમાણ અસ્પૃશ્ય સમય માટે પણ આસમા
 સવાનું ધારું જોખમકારક મનાયુ છે. તેથી પણ આ પ્રમજુ વધુ
 દોષાર્થી, બીડી પીનારના આત્મધાની પ્રજ્વલિ દરનામસકની ખાસ
 ઉપાડા જાણા આપે છે.

ઉપર પિદાને વધુ એમ માળીન ક્યું છે કે, બીડી પીનાર
 ના મન મેંડાની રૂર દહા સકિન નાશ પામે છે જાણકા વ્યવસ્થા
 મનાઈથી ના મન મેંડાની મેંડકે દન દહા દિવા-સકિન કમેલ
 માટે ખાઈ ખેંદા હોય છે

હકલી કરે છે કે તમાકુના કુમાડાના, નીચી વધારે જેમ
 વધુ કારખન જોનોદકારક છે. તમાકુ પીનારને, જે તારકને. આ
 પ ન આ વધુને લેધે જ દોષ છે, "કે" મનેન્દવને આ કુતરને
 તમાકુના કુમાડાથી મરી જનું સાદી તપનના તેના આતેરથી
 મનજુ પામેલ મનુષ્યના કુલાવા મળે. અવન: તપન જે ક-વા
 મળે થા દવા

(૫) બીડી પીવાથી કારખન જોનોદકારકને કારખન
 થતો કારકી.

કારખન દાને, બીડીના તપ કુતરને કોટના વચન દેવા છે,
 તપ, કોટ ૧૦૦, કારકી ૧૦૦, વધુ કુતરને કારકી છે કારખન
 ૫૦૦ કુતરને તપ કુતર ૧૦૦૦ કુતરને કારકી, આ વધુ
 કારકી

તે ત અનિચ્છમ પ્રમાણુમા પજુ લેવામા આવે છે તો, તેનાથી નરી- મરડાઇ જાય છે લયડીયા ખાય છે, અને કંપચા માંડે છે. જો તેથી વધારે પ્રમાણુમા લેવામા આવે છે તો, વાઇના જેવું તાજુ આવે છે, અને રનાણુઓનો પલ્લવાત થાય છે. આથી બોડીના ધુમાડામા, નીકાટાઇન ઝેરની ચપેલી ન્યૂનના ફરફરાલ પૂરી પાડે છે. ખગળ દાડમાં, આ ઝેરી વાયુનું વિલક્ષણ તત્ત્વ હોય છે આ વાયુ અત્યંત હિત્ર છે, અને તેનાથી મગાના કામગ મજામા—વરખતે, માગતે ચડે છે, નવટાંક વીગ્ધી જનના દાડમા જેટલું આ ઝેરી તત્ત્વ છે તદ્દલુ તે એક બોડીના ધુમાડામા હોય છે. (સે-મેટ)

આહી પીવાથી, જે વિલક્ષણ ઝરના ચિન્દો મળ્યા
તે ન બન ચિન્દો કન્દેસલ ઝરથી થના ચિન્દોને મળતા આવતા
મળ્યા, પમાદના પુમાદાગા આ ઝંની દાઝરી ખાતી પૂર્વક
મળી થક ૩૬

(૮) ચારીદામ્બિ નીમિત્તાપ્તન શ્રેયસ્કં પ્રાપ્તમ્મતઃ ઉ.

નમાકુના પુમાશામા અન્ય ડ્રી નવ્ય, પીરીશકન છે, હા, કસાક
અન ૧ માનના નિભય થયો છે કે આ ડ્રી વાણી માનનગુણે
૧. ૧૨ અનગને લઈ આમોશામની મનિમા વડુના આરે છે, અન
૨. ૧૩ ની કિયામો નિભય થય છે અનિદ છે વીલી મેશને
૩. ૧૪ અનિદ છે કે, નમાકુના પુમાશામા વડેમા પીરીશકનની
૪. અનિદ લાશકાય નિદોશાનના અન કે રીશ થાય છે, હા કુરે
૫. ૧૫ ૧ કાગ, ૨ રી એ દશન લાગ્યાં અનના કરી, નામી ૧ કુરે
૬. ૧ નમાકુના પુમા- ૧ દમેશ નિભય અનજન
૭. ૧૭ ૧ કાગ, ૨ રી એ દશન લાગ્યાં અનના કરી, નામી ૧ કુરે

[illegible]

તમાકુના પાંદડામાં રહેલા ઝેરને લીધે થાય છે એટલું જ નહિ પણ તમાકુના બગવાથી, જે અન્ય ભયંકર વિગે ઉત્પન્ન થાય છે, તે વિગેનો પણ, આ નુકસાનો કરવામાં જેવો તેવો હિસ્સો નથી.

(૬) બીડી પરનો હાગળ બગવાથી એકાદીન નામનો ઝેરી વાયુ ઉત્પન્ન થાય છે.

તમાકુમાં આટલા આટલા ઝેરા હોવા છતાં વિશેષમાં સીગારેટ પર જે હાગળ પીંડાગળામાં આવે છે, તે હાગળ, ત્યારે બળે છે ત્યારે તે એક ઉગ્ર અને કાતીલ એકાદીન નામનો ઝેરી વાયુ ઉત્પન્ન કરે છે, પ્રખ્યાત વિજગીના મહુગર એડીસનને, ૨૦ જાતની જુદી જુદી બીડીઓનું રસાયણિક પૃથ્થકરણ કરતા આ હકીકત જણાઇ હતી આ વાયુ ઝેરી કરકરોળની જાતનો છે તેઓ કહે છે કે “ આ વાયુની ગાન તંતુઓનાં કેન્દ્રસ્થાનો પર ધક્કીય ઉગ્ર અસર થતો હોવાથી, મગજ સક્રિયમાં રચાયે અને અમાધ્ય લીધેલા આવે છે. ખાસ કરીને, છોકરાઓને, તેની જાતની અસર થાય છે. ”

ઉપરનાથી જણાશે કે બીડી પીનારો, તમાકુના દુષ્ક્રિયાની જાતમાં ફસાવાથી પ્રાણધાનક વીમ્સ ઝેરોની અમરોનો ભોગ થાય છે.

તમાકુના ઝેરથી દુલકાં પ્રાણીઓનો થતો તત્કાળ નાશ

તમાકુ પ્રાણીનાશક છે, એ ગાન દીર્ઘકાળથી અનુભવ-લિધ્ય છે. જુ. માકજ અને જમાઇને મારવા માટે, તમાકુનો ઉક' તો વપરાય છે. આનો નિઃકાગળથી ઉપયોગ કરવાથી, કિ નવી પ્રાણીઓને ઝેર થતી મરીમયા છે

અનેક કુશળ વિદ્વાનોએ પ્રાણીઓના જીવન પર, તમાકુ ઝેરની ફરી ગીત અમર થાય છે, તે પ્રયોગો કરી, નકલ કરેલ આ પ્રયોગોનું પરિણામ નીચે પ્રમાણે આવેલું છે

(૧) જોએને અનિચ્છા, પ્રમાણમાં, તમાકુનું ભોલી સુસાડના
તેઓ મરી જાય છે. ડો. પીકક (૨) મચ્છરો, માંકણો,
અંગૂઠા, આંચળો, વિગેરે પ્રાણીઓ, તમાકુના ધુમાડામાં તુરંત
મરી જાય છે, ડો. હીલોમ (૩) સસલાની વાગ કાઢેલી ચામડી
પર, નીકોટાઇનનું એક દીપ્ત લગાડવાથી, તેઓ તુરંત મરી જાય છે,
ડો. હીલોમ (૪) ચકલાની આંખમાં નીકોટાઇનનું એક દીપ્ત આં-
લવાથી, તુરંત મરી જાય છે ડો. હર્લે ડગનોડ (૫) બીંસાડી, નીકો-
ટાઇનના એક દીપ્તનો છટો ભાગ, આપવાથી તુરંત મરી જાય
છે ડો. હીલોમ (૬) કુતરો, નીકોટાઇનના અડધાથી બે દીપ્ત,
ખાવા આપવાથી, તુરંત મરી જાય છે. ડો. હીલોમ (૭) મેડો,
નીકોટાઇનના ૮ દીપ્ત ખાવા આપવાથી, આદ કસાકમાં, મગજ
પામે છે ડો. હીલોમ [૮] ધાગા ઉદરની આખના ટોચમાં, નીકો-
ટાઇનનું એક દીપ્ત આપવાથી, તુરંત મરી જાય છે ડો. હર્લે ડગ-
નોડ (૯) મગજને, મુદિશાળી ભંજ મચ્છરથી, ૬-૭ થી ૮
કલાક સ્વામમાં ધુમાડો ભેજાવવાથી, એક આમમાં, બે પ્રાણીઓ
મરી જાય, બીજા પ્રાણીઓ મનુષ્ય પ્રાણી બાદક, તમાકુના વિષને
મદન કરતા દેવ જેમ લાગુ, પણ પાચ આલ પાકે મરીન
તપાસના, રોગકીમોમાં ફાળુ થક મેંબરી બાજમ પડી, જન પજન
પણ મોટાં થકુ વડું, તમાકુન ઝગની, નીકોટાઇન જેવાજ મરી
અમર થાય છે એ વિચારેદ છે ડો. જીકક (૧૦) તુરંત પડે એ,
તમાકુના ઝગની વાસ આપવાથી તરકાજ મરજ પમે છે. ડો.
જીકક (૧૧) બીંસાડી, પાણીમાં, તમાકુના ધુમાડો ભરી રીને
કાપ્યા પાળી, તેને ૫૨ તરી આમેડુ મળ, તેથી ૦.૫ થી ૦.૬ થી
કે.દી ૫૦.૫૦, મરી જાય છે. ડો. જીકક (૧૨) ૧-૨ થી ૩-૪
કલાક આપતા રહી નીકોટાઇન પડે. તમાકુનું ફાળુ આપવાદ,
તથા આવા કેડા અડધાં અડધા, તમાકુન કસાક મરી ૦.૫ થી
૦.૬ થી ૧-૨ થી ૩-૪ થી, મરજી. મરજી મરજી મરજી મરજી મરજી મરજી

(૧૩) બુડના બચ્ચા, ચાર દીવસના થયા પછી, તેમને તમાકુનો ધુમાડો શ્વાસમા લેવરાવવાથી ૪૪ દીવસે અડધુ વજન ઘટી ગયું હતું અને તેમાંનું એક મરી ગયું. બીજાને ધુમાડો લેવરાવવાનું બંધ કર્યા છતાં ત્રીજા માસની આખરે, તેના રવજાવિક વજનમાં અડધો અડધ ઘટાડો કાયમ રહ્યો હતો. ડૉ. રીચી (૧૪) કાચનો સળીયો, નીકોટાઇનમા બોળા તે સળીયાને ૩ બીલાડીઓના ગળાને ફકત અડાડવાથી જ છ ક્ષણમા, તેમને શ્વામાવરોધ થયો, અને પાછલા પગ લથડાવા લાગ્યા, પછી સર્વેને સરખી રીતે તાણ આવવા લાગ્યા અને પંદર ક્ષણમા મોઢે શીણ આવી તણે મરી ગઈ હતા કીસેસ (૧૫) તમાકુના પાકડામાંથી તેજ કાઢી, તીગના પાના પર ચોપડી અમેરિકાના હંડીયન શીકારીઓ, તીરથી બચ કર શીકારી પ્રાણીઓનો સંહાર કરે છે તીરમાસમા જતા જ પ્રાણીને મૂઝાં અને અકડી આવે છે અને તુરત મરણ પામે છે.

તમાકુની તમામ હલકાં પશુ, પક્ષાંઓ પરની પ્રાણુધાતક અસર શંકાસ્પદ છે

મનુષ્ય શરીરની ઉપર પણ તમાકુની પ્રભાવ અને પ્રાણુધાતક ઝેરી અસર થાય છે

શરીર પર, વિવિધ પ્રકારના ઝેરની થતી અસરો વિવિધો કુનીયાનો ભૌતિક વધારે આધાર બૂન નિષ્ણાન અને ગ્રીમાટે-ગ્રીવાના અમરવચ્ચે, ડૉ. શુમેકર એ. એમ એમ ડી પેરાના મરીગીઅ મેડીકા અને ઉપચારક નામના પ્રખ્યાત જૂન પ્રથમા, તમાકુ પ્રાણુધાતક વિષ છે, તે કષનની પુષ્ટિ, પોતાની યાત્રાઓ, નિબંધાત્મક અને નિષ્પક્ષવાન નક્કો પૂરે છે.

ડૉ. બીસેન્ગ એમ. II કહે છે કે "મનુષ્ય તમાકુની ઝેર ઝેરી અસર થાય છે તમાકુની ..."

ન નીત કરવા માટે પ્રજા પ્રમાણ છે. તમાકુ વાપરવાનું
પ્રજાવાદી, આ જેરી ચિન્હો જણાવાનું બધે પડે છે
પ્રજાવાદી પાંચાથી, જેરી અસર કરે જતી નથી એમ માનવું બૂલ
પ્રજાવાદી દેશ. પેરીનસો ફેરસા થકુ અને મુજાશવના એકે એક અવરવને
પ્રજાવાદી નુકશાન ચાલુ રહે છે. ફક્ત રેવને લીધે, પ્રક્ટ ચિન્હો
પ્રજાવાદી નથી. સંકલનો પ્રજાવાદી રાજ્ય વિષ, પ્રો. સે.લો કરે છે કે,
પ્રજાવાદી મત્ય રવરષ વિષે, જન સમાજમાં, જે માદ અજાન પ્રવર્તે
પ્રજાવાદી વિષોને જાનજ દોનું નથી જ્યારે સુશિક્ષિત અને શુદ્ધિશાળી
પ્રજાવાદી પણ, એમ કહેવામાં આવે છે કે, તમાકુ, એ કાનીસમા
પ્રજાવાદી પ્રાણ ધાતક જેર છે, ત્યારે તેઓ આશ્વર્થથી આત્મા જની
પ્રજાવાદી છે, સાધને આ અમલના વિવધમાં, અજાન રાજવા એ ચોખ
પ્રજાવાદી વિષોએ પોતાનું કાવ્ય કર્મ કર્યું કહેવાય, તેમજે કહેવું ન લેઈએ
પ્રજાવાદીને જે જે જે જણાય છે, તેમાં, તમાકુ એ માથો વધારે
પ્રજાવાદી અનિશ્ચિત, અને પુરના પ્રમાણમાં પણ જ દુરમેળ
પ્રજાવાદી છે.

“તમાકુમાં નીકે દાકન, એ એકલાજ જેરી પદાર્થ નથી.
પ્રજાવાદી નુકશાનકારક છે, પણ આ જેને વનરશવિમાં તેનાં બાકે
પ્રજાવાદી ન કારક જેને તાલો કારણન એનોકલાક પ્રજાવાદી
પ્રજાવાદી છે.”

(૧૬) તમાકુના અવરષ દેવધામથી પણ ખાણમાં અવરષ
પાકેવાના દેશોમાં છે

તમાકુ, એ જેનું તાદગતક, વિષ છે કે, એ તેના અવરષ બાકે
પણ અવરષના પેરમાં અવરષ છે તો, તે પ્રજાવાદી નીકે છે એટલે
પ્રજાવાદી પણ અવરષના અવરષ કારકોને. તેનો અવરષ પણ ૧,૨,૩-૫-૧૩
પ્રજાવાદીને જેર પ્રજાવાદી દેવધામ કરેલ દેશ દેશ પર તેને
પ્રજાવાદી અવરષ કારક છે, અને વિષોને એ પ્રજાવાદી છે.

(૧) શ્વાસમા તમાકુની ઘોડી વરાળ લેવાથી, એક મનુષ્ય મરણ પામ્યો હતો. (ડૉ. જ્યુલમ રીચર્ડ) (૨) એક બીડીમાં જેટલું તમાકુની બુકી માથ, તેટલો બુકી પેટમાં ઉતારવાથી એક મૃત્યુ થયું હતું. (રાષ્ટ્રીય વૈદક અમેરિકા આયુર્તિ પાચમી) (૩) અલ્પ પ્રમાણમાં ગુદા વાટે, મોટા નળમાં, પાણી સાથે તમાકુ ચઢાવવાથી, મરણ થયું હતું. (સદર) (૪) એક બીડીમાં, જેટલો તમાકુ આવે, તેટલો સ્તન પીચકારી વાટે, સોદીમાં ભેગવાથી મૃત્યુ થયું હતું (મેકેરેન) (૫) ધાજ દંડાય, તેટલાજ પ્રમાણમાં, ધાપર, તમાકુના પાંખાધવાથી સોદીમાં તમાકુનું ઝેર ભગવાથી એક મનુષ્ય મરણ પામ્યો હતો. (૬) એક ફ્રેચ કવિના પીવાના દારૂમાં, તપકીરની ડાઘી દસવી દેવાથી તેને અસહ્ય ચૂંક આવી આનંદાને પેટ ડોહાવતો જઈ સખત હલડીઓ ચઢ, ઝોભા આવી તેનું ૧૮ દલાકમાં મરણ થયું હતું. (૭) તમાકુ પીવની બુની પાંખ (ચલમ) વાટે પાણીના પરપોટા રમતમાં ઉડાડવાથી, શરીરમાં ઝૂંનો પ્રવેશ થવાથી એક હોકરાનું અકરમાન મરણ થયું હતું. (ડૉ. ટેલર) (૮) વીમથી ત્રીસ ધડેં ભાગ, તમાકુના પાદડાની આદ પીવાથી એક હાંડી મરી ગયો હતો. (ડૉ. જુસ્ટ ડી.કે.) (૯) દાણચેરી કરવા સાર શરીરની ચામડી પર, પાદડા બાધવાથી સખત મદવાડ આવી ચેરી પકડાઈ હતી. (ડૉ. ડીકમન માન) (૧૦) તમાકુનું એકજ લીણ પાક બગસમા રાખવાથી શરીર નિર્નિ થઈ. મદવાડ આપ્યા હતા ઉપરનો વિદ્વાન ટોકટોનો અનુભવ, અકરમાનોતે સધે, તેમજ બુતથી તમાકુનો દવા તરીકે ઉપયોગ કરવાથી, થયેલા છે એક મૈર તમાકુમાં, એટલું તો વિષ છે કે, તે ૩૦૦ માણમાં મારી નાખી શકે છે, આ ઝેર પેટમાં જઈ, આંધી મીનીટમાં, એક નાળાનું મોન આપવાનો દાખલા નોંધાયો છે આથી પણ અલ્પ પ્રમાણમાં ઉપયોગ કરવાથી, મનુષ્યનું મોન અણે એક દુઃખાદય નાળામાં અમીડ સિવાય એક પણ નથી અહીં નમજ નદ નથી ને ને

આવી, આવે વિનમ ઉત્પાત કરનાર, જીવન ધાતક તમાકુ
અવિનમ શરીરમાં નિત્ય પ્રવેશ થતો હોવા છતાં પોતાના
પને કંઈ નુકસાનજ થાય નહિ એવી માન્યતા કયે
ન પ્રાપ્તિ એવી થકે ?

(૧૫) તમાકુના ઉપયોગથી, પ્રારંભમાં શરીરને જે કષ્ટા
પડે છે, તેજ, તેના ઝેરી સ્વરૂપનો પ્રત્યક્ષ
ફલ છે.

કુદરતે મનુષ્ય શરીરની રચનાજ એવી રચી છે કે કંઈ પણ
નિશ્ચય પદાર્થનો શરીરને અંગ્રાસ થતાંજ તે તેને સ્વાભાવિક
સહી, કે જાણ, વારે પિચાજ વારે જઠાર કેંડી દેવા પ્રયાન કરે છે,
તે જેને અવશ્યમ નથી, એવા નાન બાળકો, શોષમા, પેટેલી
જી ખીડીઓ તામલી પીતલ જે તો, મથુ' ફની વાસ છે,
કે આવે છે, અને એ સદવાના ગપગા ચિન્હો શરીરમાં દેખા
કે તમાકુના વાદવામાંથી તમાકુરેડો મોપાર્ગનો કટકો, તમાકુ
મા કદી બાળકો દોષે તો, તરત તમને ઉત્તરી થવા જેવું થવા
નહિ દેવું' દેખ, મોઈ વાપન કુષ પૂ.માથી. કે પડ
કાગેનો પાટલા ખાધથી, કોઈને, બાવી અમર થઈ છે ?

શરીરનો પ્રારંભમાં જે કુખર વિશિષ્ટાંતો બેઠી પડે છે તે
દોષો કુદરત, શરીરની કલ્પે પામે તમાકુનો પ્રિતિથી સ્વીકાર
માથી, તેજુ' જેરી સ્વરૂપ પ્રગટ કરે છે, અને તેનો ત્વ.અ કરવા,
મા કરે છે

જે પ્રકરણમાં વર્ણવેલ ક્રમ.અ.અ.અ. પ્રવે.જો.અ. પર્વ.ને. વર્ણ.
તે વર્ણની વિવિધ આપો કરે છે, તમાકુ તે વર્ણવે તે વર્ણ
તે માત્ર, કદ વડે વિષ છે

પ્રકરણ ૩

તમાકુના વ્યસનથી થતા શારીરિક અને માનસિક રોગો

નિપ્ણાત ડૉક્ટરોનો સામાન્ય અનુભવ (૧) શરીરના મોંઘા
 ઝેનો નાશ કરનાર, કસોળા જેવા અન્યંત અગત્યના પ્રાણીય
 અવયવને, તમાકુના ઝેરથી થતી હાનિ, (૨) મૂતકાગ, શરીર
 રોગોત્પાદક ઝેર બહાર કાઢી નાખનાર મુત્રાશય પર તમાકુના
 ની થતી અસર, (૩) તમાકુના ઝેરથી મૂત્રાશય ક્ષેત્રીને બરાબર
 (૪) તમાકુના ઝેરથી આખનું તેજ ઝાણુ થઇ અધાપો થઈ
 છે. (૫) તમાકુનું અંધારવનકે નિત્યનું પ્રમાણ. ૧ તમાકુ
 આવતી કોનની બહેરાસા. ૭ તમાકુના વ્યસનથી વ્યથાકર વર્તન
 વ્યાધિ થાય છે ૮ તમાકુથી સમઘણી થાય છે. ૯ તમાકુ
 શરીર એટલુંતો નબળું પડે છે કે તમામ પ્રકારના ચેપી રોગો
 વ્યમની પ્રથમ ભોગ થાય છે ૧૦ તમાકુનો વ્યસની ચેપીરોગો
 પ્રથમ ભોગ થવા પાત્ર બનેલો હોવાનું કારણ ૧૧ તમાકુ
 વ્યમનોની રોગ મુક્ત થવાનો શક્તિ હીણ થાય છે અને તે
 ધા પછી મોટા રૂઝાયા છે. ૧૨ તમાકુથી નસુર જેવું ભયંકર
 થાય છે ૧૩ તમાકુ શરીર ગદિ રોધક છે. (૧૮) તમાકુથી વી
 ત્પાદક પ્રયોગોનો નાશ થઇ, જનનશક્તિ ઘટે છે. ૧૫ તમા
 ના વ્યમનોની પ્રજા પછી રોગી ઉત્પન્ન થાય છે ૧૬ તમાકુ
 વ્યમનથી હાનના પળ ખરાબી થાય છે ૧૭ તમાકુ વ્યસની
 અને રૂઝી ખમડે છે ૧૮ છોકરી સુખવાચી સુખવાનો શક્તિ
 નાશ થાય છે ૧૯ તમાકુનું દુર્વર્તન અગત્યની છે
 તમાકુનું વ્યમન. મલિનતાગ્રસ્ત છે. ૨૧ તમાકુના વ્યમન
 અનિનિ, અનિવેક, વિશેષ દુર્ગંધા આવે છે ૨૨ તમાકુની વ્યમ
 અને માનસિક રોગો ૨૨ થતી ખરાબ અવસ્થા તમાકુના વ્યમનથી

નારાજના પાત્રો દે.ય છે દવે જો, નીકોટાઇનનો નાશ કરવામાં,
નીકોટાઇનનો વ્યય થાય છે. તેણે પચનક્રિયામાં તેનું કાર્ય અપૂર્ણ
રહે છે આથી ઉત્તરોત્તર જેર વિમર્જન પૂરેપૂરું ન થઈ શકતું હોવાથી
નકનમાં વિષ સંચય થવા માટે છે. તમાકુના વ્યયનીઓ, ઓછી
મદન સહિતવાળા દોષાનું આ એક પ્રથમ કારણ છે

દો. ગાય, ઈંડીઆની અને એડલર, પ્રાણીઓ પર પ્રયોગો
કરી ખાતરી કરી છે કે, દીર્ઘકાળની, નીકોટાઇનની જેરી અસરથી
પ્રાણીઓનાં કોષોનું નિર્જન થયે છે.

શરીરમાં મરેલા ઉચિતદર વિષોનો, નાશ કરવાની પ્રાણરક્ષક
શક્તિ ધનાવનાર, કોષોના જેવા અત્યંત ક્ષયકારી મર્મરચાનની કાર્ય
શક્તિ નાટ કરીને, તમાકુનો વ્યયનો પોતાના શરીર સ્વાસ્થ્ય ને
કેવા મદામારન હાનિ કરે છે, તે ક્ષયરન વિવેચનથી
સ્પષ્ટ મુખ્યતરી.

મુખ્યકારણ શરીરનાં મર્મરચાનને જેરો બહાર કાઢી
નાંખનાર મર્મરચાન ઉપર તમાકુના જેરની થતી અસર.

અદાઓ શરીરમાં કામચલાવેથી, અને શરીર અદર ગામની
કમ ઉપથી ઉપચલન થયેલા બળ, મુખ્યકારણ બહાર કાઢી ન આવતું
અમરણ કાર્ય મર્મરચાનને કરવાનું દે.ય છે. શરીરના ઉપચલન થયેલા
કામ મર્મરચાનને ઉપચલન બહાર કાઢી નાંખવા બેઠકે છે

આ અમરણનું કામ કરવા બદલ કુદરતે દરેક મુખ્યકારણ પાંચ
કામ કરાવેલાં ગણેલાં છે આ દરેક કાર્યને કારણ ન હોય
કારણથી, તેમજ અદર કાર્ય ન આવનાં શક્તિ અદર કામ કરવા
અમરણ કાર્ય પાંચ કાર્ય કાર્ય અ. દરેક કાર્ય અદર કાર્ય
કાર્ય, કાર્ય અદર કાર્ય દે.ય છે

તમાકુના જેરની અસરથી મુખ્યકારણેની નાંખ અદર કામ
કાર્ય, કાર્ય અદર કાર્ય કાર્ય કાર્ય અદર કાર્ય કાર્ય
કાર્ય કાર્ય અદર કાર્ય કાર્ય કાર્ય અદર કાર્ય કાર્ય

ને કુદગ્ન રવાનાવિક રીતે શરીર બદાર કાઢી નાખવા પ્રયાત છે. એરોનો કેટલોક ભાગ ફેફસાં વાટે બદાર નીકળી જાય છે અને જ ખીડી પીનારનો શ્વાસ મધ્ય છે કેટલોક ભાગ ત્વચા વાટે બદાર નીકળી જાય છે. આથીજ વ્યસનીના હુમલાને પમીડાં પીળા કામા પડે છે. પરંતુ ઘણા ખરો ભાગ તો મૂત્રાશયને બદાર ફેંકી દેવા પડે છે.

તમાકુના પાદકામા નીકેટાઈન એ અત્યંત પ્રાણધાતક છે. પરંતુ તમાકુના હુમાકામા તો આ એર ઉપરાંત અન્ય અને ઉચ્ચ ૧૬ એરો હોય છે. આ એરો બદાર કાઢી નાખવામા મૂત્રાશયને નવા નાણુક અવશ્યતે ભગિરથ પરિશ્રમ કરવો પડે છે. અત્યંત હોવાથી તે ઉત્તરોત્તર શક્તિહીન થતુ જાય છે. આ બગાડ એકે તો થયે જાય છે કે તે અમાપ્ય થઈ જાય છે તથા સુધી વ્યસની તે અગાનજ રહે છે. પરંતુ એ દરમ્યાન વ્યસનીના શરીરની વૈકલ્ય તપાસ કરવામા આવે છે તે તેમાથી મૂત્રાશયને થયેલ નુકસાનને પ્રાયશ્ચ પુરાવો મળી આવે છે. અમેરિકાની જીવન વર્ધક મંડળે તપાસ દરમ્યાન અનેક પુરો આ કુલ્પનને લોધે મૂત્રાશયના રોગોના ભોગ થયેલા જખ્યાયા દતા, કે. ફેફસાં અને કવેરોપાતે એ બનાવી આપ્યું છે કે તમાકુથી મૂત્રાશયની રક્તવાહિનીઓ મરુટી થાય છે. આથી તે અવશ્યેને લોહી રેપી પોપજ પુરી નીત મળતુ બાંધ થવાથી તેમની કાર્યશક્તિ મંદ પડે છે.

આધુનિક અભ્યસ, મૂત્રાશયના રોગોના, એ ભયકર રીકે દર્શિત ગોચર થાય છે. તે તમાકુના વખત જતા વ્યસનના કાલ દ્વારા જોડાએ આ અનુમાનને, તમાકુના વ્યસન નદિર જોડા પુરોમા, મંકડે કેટલા આગેમયા વધારે થતા જખ્યાયા દર્શાવેલ અભ્યસ પુરિદ મળે છે. ત્યારે મરજી વચ્ચે તેમમા આવેલ આ અવજને આ દર્શાવેલ વિષે મરિદ નદના નય નવ શય

અગત્યેય પૈસા મેકેન્ડ્રીએ ૨૫૯ મીન્ટ કુલ છે કે, તમાકુનો ઉપયોગ કરવાથી, ઘણીવાર અધારો આવે છે.

(૪૭) તમાકુનું અવલગનક નિત્યનું પ્રમાણ.

નિત્ય કેટલા પ્રમાણમાં, તમાકુ વાપરવાથી અધારો આવે છે, તે વિષે કાંઈક એકમત નથી, પણ સામાન્ય રીતે, કોઈકે તાકીદી રીતે, કોઈકે અને બેરી એમ માને છે કે દરરોજ કુલ ૧૦ મીન્ટ (૭ મોટી બીડીયોમા આવતી) તમાકુ વાપરનારને અધાર આવે છે.

જો વખતે તમાકુના વ્યવસાયી શરીર અન્ય કાંઈકે નિર્જળ થયેલું હોય છે, તે સમયે પ્રથમ જેટલા પ્રમાણમાં તમાકુ સેવાથી આખો નુકસાન થવાનો અનુભવ થશે હોતો નથી, તેટલા પ્રમાણમાં પણ સેવાથી આખો મથેલી જણાઈ છે અર્થાત્ શરીરને નબળા રિથિતિમાં, તમાકુની આખા પર સધારે ખરાબ અવધાર છે.

અન્ય દલકા પ્રાણીઓની આખ પર તમાકુની નેરીજ અન્ય થવાનું પ્રયોગથી મોટું થયું છે કોઈકે પારમન્ય, પાંડી, અને વોલીકે તમાકુથી, કાંઈકે નાનકડી થયેલી ટીબુના અવધારો છે કોઈકે જેટલા અને એન્ડરમે તમાકુના નેરીજ અવધારો થઈ જતા હોવાનું માનીતું થયું છે. એ નેરીજો અને વાંછીયામાં તમાકુના ખોજવાળું વામ ખાધાથી કોઈકે આખો મેલીયા થઈ જાય છે મદાન નેરીજ કો નેરીજીત કદ છે કે, તમાકુ અને કોઈકે અન્યથી અધારો આવે છે અર્થાત્ ૩૦૦ મીન્ટ કોઈકે, તમાકુ અવધારો થઈ છે અર્થાત્ ૨૦૦ મીન્ટ નાથ કરનાર, જેથી તમાકુ જેવા કુલ્યંતને મરી ૫૦૦ મીન્ટ મરી નાનારી કુલ્યંતને મરી નાનારી તમાકુ અવધારો થઈ મરી નાનારી નિત્યનું અવધારો છે

જીડીયો પીનો દનો. દાર પીતો નદિ તેમ વાગનામા તેને જાનતો
 નિય નો ન્યાયિ મળ્યો નહોતો. જીડી બધ ક્યો પડી. બે કે ત્રણ
 વર્ષ સુધી આ દરદે દેખાવ દીધા નહોતો પોને સામે થયો છે એમ
 ધારી કરી તેણે જીડી પીવી સર કરી. આથી એક વખત તેને
 અગાનકે સખત વાધ આવી. તેમા તે બેમાન થયો હતો, અને
 તેની હાલ પણ કરડનો હતો. આજ ડોક્ટરના જોવામા એક જોલે
 દંદી આપ્યો હતો, તે રહ વર્ષનો હતો. તે જીડી પીનો નદિ
 પરંતુ આખો દિવસ તમાકુ ચાવ ચાવ કરતો. તેને આથી વાકતો
 વ્યાધિ લાગુ થયો, પરંતુ તમાકુ ચાવરી બધ ક્યાંથી ને મટી ગયે
 હતો. ડોક્ટરના ધણી જીડી પીનારા દરદીઓમા ૧૪ વાકતા રાખી
 હતા. આ પૈકી ત્રણ રોગીને બાળપણથી આ રોગની કહ અમા
 હતો, પરંતુ પાચતો એવા હતા કે જેને, વાક રોગ ઉપાદક કેવળ
 તમાકુનું દુન્યમનજ હતુ હો. તેઓ પ્રયોગો કરીને નકકી કરેલ છે કે
 તમાકુના ઉકાળા કે ધુમાડાના પાણીનો રસી મુકવ થી અમલ તે
 વાદ આવતો, અને પછી તેમના પાંચા પચ જડ થમ જતા.

(૫૦) તમાકુથી સુઅહાલી થાય છે.

તમાકુના વ્યવસાયો મ અહાલી થયેલી, અને તે તમાકુનો
 ત્યાગ કરવાથી મટી મથલી, એવા બે રોગીઓના કાદાનુ હો. બંને
 જોવા છે. એક મજબુત માધાના માખેએ જીડી પીવાની ૭૫ તલી
 ૨૩ વર્ષની કિમત પાડી હતી આ દુકાદે તેવ પડકારમા તન વંજો રમત
 થયો હતો, ૭ મહીના પછી તેને અંતઃકાળી લાગુ રહ્યા અને કાદાનુ
 ઉપાયથી મટ્યો નદિ તેણે તમાકુ પીવી છેડો રીધી, અને અંત આ રો
 ડીવામા જ અંતઃકાળી મટી ગયો. પદ્મ દિવસ રહી, ૧૮ મે ૧૯૬૧
 માડી, અને આ રોગ ૧૫૫ પાડો છુડ થયા આ પ્રમાણ ને કરીને
 ૧૪ એવા ને એવા અનુભવ થયા હતા.

જે રોગ દાખલ. પણ એક રીતના રોગો, નિયમથી ને દાખલ

નપુણ તંદુરસ્ત હતો, અને જન્મથી કદી પચનેન્દ્રિયનો વ્યથિ
થયા નહોતો, તેની કુખા સારી હતી, અને દમ્ત નિયમિત થતો.
આ માણસ કદી જોડો નહોતો પીતો. જ્યારે જ્યારે, જોડોઓ પાનાર
માથે બેસવાથી આ માણસના શ્વાસમા, તમાકુનો ધુમાડો જતો, ત્યારે
ત્યારે, તેને તત્કાળ સંમદબ્ધિ થતો, અને જોડોનો ધુમાડો, શ્વાસમા જતો
જાય થતો નહિ, ત્યાં સુધી મટતો નહિ. આ ઉપરથી જણાય છે
જણાય છે કે, તમાકુના દુર્વ્યવનથી સંમદબ્ધિનો કાયંકર રોગ
થાય છે.

(૫૧) તમાકુથી શરીર એટલું તો નજીક પડે છે કે તમામ
પ્રકારના ચેપી રોગોનો વ્યસની પ્રથમ ભોગ થાય છે.

આરોગ્ય વિદ્યાનો એ નિયમ છે કે, રોગનો દુનયો નજીક
ગતો ઉપર એટલે જે માણસના શરીરમા ભેદો બમણુ દોય,
પાચનશક્તિ દુર્બળ થઈ ગઈ દોય, દમ્ત માફ ન થતો દોય, નજ-
ગામ આવી ગઈ દોય, વિગેરે ચિન્હો જણાતા દોય, તેના ઉપર
નદમા થાય પ્ર. વધારે નિરોગ સરોર ઉપર અર્થાત આરોગ્ય
વિદ્યાન ભરે નિયમો બરાબર પાળનાર ઉપર રોગોનો દુનયો થતો
નથી મામળાથી કે મુમડીયા તાણ કે એવીજ રાત મનડાંબોને
અપરાધના જુદા જુદા આમરોની કમી મુકવનાર જે થતો આલે
જ ત જાણી તો કદિયત છે હિલક. તેના ઉપયોગથી જુદાગાન
થયા પિના શહેરું નથી જ્યારે તંદુરસ્ત શરીર અ ભરે રોગો
ના દુનયોને દોહાયનાર માફ અને જળ્પરમા જળ્પર બજ
તર ફરે તો નીકેરત કરે છે કે, જે મનુ રોગ જોય ૧૪ : ૨૧૧
સાતમ છે, તેમ થયા મારે જેનું શરીર એટલું નજીક ૧૪ : ૨૧૧
જ. મનો રોગોને દોહાયનાર કદિયત રોગો. ૧૪ : ૨૧૧ જે ૧૪ : ૨૧૧
૧૪ : ૨૧૧ જ. ૧૪ : ૨૧૧ જે ૧૪ : ૨૧૧ જે ૧૪ : ૨૧૧ જે ૧૪ : ૨૧૧
૧૪ : ૨૧૧ જે ૧૪ : ૨૧૧ જે ૧૪ : ૨૧૧ જે ૧૪ : ૨૧૧ જે ૧૪ : ૨૧૧

૧ દાનરો માણસના મોત આણે છે. વ્યસન વિનાના ખોગ
 ૨ મો, જેમો આરોગ્ય સંરક્ષણના નિયમોનો ભંગ કરી, પોતાના
 ૩ રોગોના પંજામાં સપડાવાને લાલક કરે છે, તેમના કરતા
 ૪ મો એમો પોતાના શરીર-જેવડા કે દસગણા રોગના પંજામાં
 ૫ વ્યસન વડે સપડાવા લાલક કરી મુકેલા હોય છે.

ખીનત માણસો જેમ આરોગ્યના ફેટસાક નિયમો તોડે છે
 ૬ ૭ વ્યસનીયો પશુ તે નિયમો તોડે છે એટલે એ રીતે તો બન્ને
 ૮ ૯ ખા થયા. પશુ વ્યસનીયો, નિયમો તોડવા ઉપરાંત વ્યસનનાં ઝેરથી,
 ૧૦ ૧૧ ૧૨ ૧૩ ૧૪ ૧૫ ૧૬ ૧૭ ૧૮ ૧૯ ૨૦ ૨૧ ૨૨ ૨૩ ૨૪ ૨૫ ૨૬ ૨૭ ૨૮ ૨૯ ૩૦
 ૩૧ ૩૨ ૩૩ ૩૪ ૩૫ ૩૬ ૩૭ ૩૮ ૩૯ ૪૦ ૪૧ ૪૨ ૪૩ ૪૪ ૪૫ ૪૬ ૪૭ ૪૮ ૪૯ ૫૦
 ૫૧ ૫૨ ૫૩ ૫૪ ૫૫ ૫૬ ૫૭ ૫૮ ૫૯ ૬૦ ૬૧ ૬૨ ૬૩ ૬૪ ૬૫ ૬૬ ૬૭ ૬૮ ૬૯ ૭૦
 ૭૧ ૭૨ ૭૩ ૭૪ ૭૫ ૭૬ ૭૭ ૭૮ ૭૯ ૮૦ ૮૧ ૮૨ ૮૩ ૮૪ ૮૫ ૮૬ ૮૭ ૮૮ ૮૯ ૯૦
 ૯૧ ૯૨ ૯૩ ૯૪ ૯૫ ૯૬ ૯૭ ૯૮ ૯૯ ૧૦૦

ફેટસાક રોગનાં કારણો માણસોના શરીરમાં રહેલા દુષ્ટમગ્ગમાં
 તેમજ તેમના આંત્ર, મૂત્ર, પાચનશાસ્ત્રના વિષે શરીરમાંથી બહાર નીકળતા
 રોગથી કારણો યુક્ત અને ગાંધ, પચાન, આંત્રના રક્ત દોષ છે.
 આ બધા વ્યસન અને દુર્ગતિ વડે રોગો, વ્યસનીના શરીરમાં
 દુષ્ટમગ્ગ રક્તને ગાંધના શરીરમાંથી એટલા કારણના બદલે રક્ત
 ૧૨, એટલા બધા રક્તથી પ્રસરતા નથી. આ જ દોષ દ્વારા રોગો
 ૧૩, રોગો, રોગોનાં વિષે કુલ રોગો, રોગોને દુષ્ટમગ્ગ રક્ત અને રોગો
 ૧૪, રોગોનાં વિષે કુલ રોગો, રોગોને દુષ્ટમગ્ગ રક્ત અને રોગો
 ૧૫, રોગોનાં વિષે કુલ રોગો, રોગોને દુષ્ટમગ્ગ રક્ત અને રોગો
 ૧૬, રોગોનાં વિષે કુલ રોગો, રોગોને દુષ્ટમગ્ગ રક્ત અને રોગો
 ૧૭, રોગોનાં વિષે કુલ રોગો, રોગોને દુષ્ટમગ્ગ રક્ત અને રોગો
 ૧૮, રોગોનાં વિષે કુલ રોગો, રોગોને દુષ્ટમગ્ગ રક્ત અને રોગો
 ૧૯, રોગોનાં વિષે કુલ રોગો, રોગોને દુષ્ટમગ્ગ રક્ત અને રોગો
 ૨૦, રોગોનાં વિષે કુલ રોગો, રોગોને દુષ્ટમગ્ગ રક્ત અને રોગો

(૫૩) તમાકુનો વ્યસની ચેપી ફેગાનું પ્રથમ લેખ પાત્ર બને છે. તેનું મુખ્ય કારણ.

આ લેખના પેરા ૪૨ માં વિવેચન કર્યા પ્રમાણે કે કર્તવ્ય એ છે કે, શરીરમાં ગમેલા ઝેરનો નાશ કરવો, અતઃ તેની નુકસાનકારક અસર ઓછી કરવી. તમાકુના વ્યસની બાળજીવં બમડેલ હોવાથી તે શરીરનું ઝેરથી રક્ષણ કરવાનું યોગ્ય રીતે કરી શકતું નથી. રાગરૂપી ઝેર શરીરમાં પ્રવેશે છે કે તેની ઝેરી અસર વ્યસનીને યથા ચિરાય રહેતી નથી આવે. અને અનેક વિદ્વાનોને થયેલો છે.

કેપટન પીટીનજીવ જાહેર કરે છે કે, હવાનામાં ચેપી તાવથી તેના બધા ખજામીઓ પટકાર્થ પડ્યા હતા, ત્યારે સ્મરણમાં ગાખવા યોગ્ય વિશ્લેષણ થતના એવી બની છે કે, જીં બોડી પીનાર ખજામીઓ હતા, તે બધા મરણ પામ્યા હતા. બોડી પીતા ન હતા તે બધા સાજા થયા.

ડૉ. લીઝાર્સ કહે છે કે, જ્યારે કોલેરા સખત ચાલતો હતો ત્યારે તેના અવસોકનમાં આંચુ છે કે, જેઓ બોડી પીતા હતા તેઓના ઉપર કોલેરાનો દુમસો બોડી ન પીત રાખ્યાના કરતા વધારે ની મંજ્યામાં થતો, એટલુંજ નહિ પરંતુ બોડી પીનાર પર થયેલ દુમસો પણ સખત અને જીવન રાક હતો.

આથી નિશ્ચિત થાય છે કે, અનુભવ જાને પ્રકટ અને નિશ્ચિત માખીન કહ્યું છે કે, બોડીનું વ્યવન ચેપી રોગ ન બે થવાનું બમડું નથી તે તો ઉજ્જડી રોગ મામે થવની નકિત જ લીજ થતી હોવાથી વ્યસનીના શરીરને પ્રથમ રોગના બોગ થવાને પાત્ર મનાવે છે અને માત્ર થવાનો મબર પણ એ છે કે છે.

(૫૪) તમાકુના વ્યસનીને રોગ મુકન થવાની માનિ શીજ દેવાથી તેના ધા પણ માત્ર કટાય.

ડૉ. રોન કહે છે કે, તમાકુથી વ્યાધિ અટકે છે, જે માન્યતા
મૂલ બનેલી છે. તમાકુના વ્યસનીનો જીવલેણ વ્યાધિમાંથી સાજા
થવાનો મંભવ, સેક્ટે ૫૦ ટકા ઓછો હોય છે. ડૉ. દેરીમન કહે
છે કે, તમાકુના વ્યસનીનો આંદોનો પ્રયુ કે જાગેરું હાડકું સાધવું
જાગેરું શક્ય હોય છે. ડૉ. જિગ્ઝ કહે છે કે, તમાકુના વ્યસનીઓ
શબ્દક્રિયા યોગ્યરીને સદન કરી શકતા નથી, અને આવા દરદીઓનું
મરણ થવાનો મંભવ વધારે હોય છે. પરાપકારી હાથરોગ નિવારક
ડીસ મંદથાનો ઓક્કમ અનુભવ થયો છે કે, તમાકુ વાપરનાગઓને
નિવંધનીઓ કરતાં હાથરોગ વધારે લાગુ પડે છે, અને તેમનો
રોગ મુક્ત થવાનો મંભવ પણ ઓછો હોય છે.

(੫੫) ਤਮਾਸ਼ੀ ਮਾਸੂਰ ਕੇਤੂ ਭਾਧਰ ੬੨੬ ਥਾਪ ੩.

[illegible]

વામા આવતી હતી. તેમાં એક કુકડાને ગળવામા આવે. ૬૨.
 કુકડાના સંયોગથી, કુકડીયો જે ઈંડા મુકતી, તેમાના બે બાજુ
 બચ્ચાં થતાં અને તે પૈકીના પશુ ૨૮ ટકા મરણ પામતા. ૬૩.
 અવસોકન કર્યા પછી આ કુકડાને બદલી, તેની બચ્ચાએ
 કુકડાને લાવવામા આવ્યો. ૬૪. તેજ કુકડીયોએ જે ઈંડા
 તેમાંના ૧૧/૧૨ બચ્ચાં થયા, અને તેમા પશુ ફક્ત બાર ટકા
 પામ્યાં; અર્થાત તમાકુના ઝેરથી દુષિત થયેલ કુકડાની
 નિર્માત્ર અને અસ્વાસ્થી થઇ, એટલું જ નહિ, પરંતુ મૃત્યુ
 પણ ઓછી થઇ. આ પ્રભુનું કંઠ નાનું હતું, અને
 મૃદુ નહોતાં, પણ રક્ષા દત્તા. ડૉ. પીટીરે બુટો, કો
 મર્યા અને અમલાને તમાકુ આપી, તેમના પર થતી
 અવસોકન હતું હતું. તમાકુનો ઉપયોગ, ધુમાડા વાટે અથ
 તેમના ખોરાક વાટે કરવામા આવ્યો હતો તમાકુના ઝેરની અસર
 આ તમામ પ્રાણીઓના ઉત્પત્તિ અવધવો હોય થઇ મધ
 ડૉ. રાધ અને મીચેસે પ્રયોગો કરી બતાવ્યું છે કે, તમાકુનો
 સેવાથી ઉંદરોની જનનશક્તિના નાશ થાય છે તમાકુ
 માદા પર, જલદી અમર થાય છે

મનુષ્ય જનને દિવસ પખ, તમાકુના ઝેરની આસિર ન
 થય નું, અનેક ડોક્ટરોના અનુભવમા આવ્યું છે, જે દોક્ટરે
 મકલ પ્રાપ્ત થયેલા મીનિંગ બીડીના મગફળાને તમાકુ
 પુનઃ પુનઃ ૧૨ આ ૧૫ દિવસ આ વિષ વિકેષ વિવેચન
 તથા રજૂ છે " આ વિવેચના અમમા કરેલ છે

(૫૮) તમાકુના વ્યવસાયની પ્રજા પણ ડૉ. ગી
 થાય છે.

પ્રથમ તા, વ્યવસાયી પેનાન આખા મરીન નમ
 મનુષ્ય કો છે. તે જે નેના આમ, ચ.મટી તાન ૧ ૨

ય છે, ત્યાંની દવામાં ફેલાય છે. તે ઝેરના સંબંધમાં આવતાં
જ્યોતેને થોડે બળે અંકે રોગી કરે છે. તેના મળ, મુત્ર વગેરેથી,
અના કામ્બોનો વધારો થતો રહે છે. આમ જીભ નિર્દોષ માણ
ને, ને વિના અપરાધે રોગી કરે છે. એનું આખું શરીર રોગી
વ થી, વીધું વીધેરે ધાતુ પશુ રોગિષ્ઠ થતાં, નેને છોકરાં યથા
ય છે નો, ને તંદુરસ્ત હોતાં નથી. ડા. ડી એલ. નીડ્રાસ્ટ્ર હરે છે
મમ્મપશુ દુઃખી માણસ, કામ્બપશુ રોગી માણસ, કામ્બપશુ માણસ
જેની જીવન શક્તિ ચિંતા અગર સખ્ત પરિમમથી ક્ષીણ
પેલી દાય, કામ્બ પશુ માણસ જેણે ચોતાનું રક્ત ઝેરી બનાવ્યું
ાય, અગર દવા અને કેશી પેદાશોથી, જેણે ચોતાનાં જ્ઞાનનંદુ-
માંથી ચિકિત્સા ઉત્પન્ન કરી દે.ય, તે મશકન અને આશ્ચર્ય પ્રાપ્ત
કરી શકે નહિ.

આપણા અવગણ થયા કરીને, છોકરાને માથે રેવું મફતનાર
માથ, જેમ પોતનાં જીઆરા નિર્દોષ જીભને, મરણ સુધી દુઃખી
કરી શકે છે, તેમ કુદરત અમનશી કુધા થયા કરનાર, અમનની
માણસપણું, પોતાના નિર્દોષ જાળમાને મરણ સુધી અગમ્યું ન થનાર
જી કરીને રૂપી રેવું આપણે છે. નજાણા શરીરવાળા, નજાણી
મમનની કારિત્યોજાળા અને રોગી સાકોથી ભરેલા શરીરવાળા,
આ જિનારો જીભને, જે ચોતાનું ધોડું થતું આપણે છે. દે.ય છે,
તે પશુ દુઃખમાં પડે કમ્ય પડે છે. તબીબા કરી નિરોગી અને દુઃખ
કરનારનું દુઃખ, દુઃખ કોમવચ, અન્યથાજો થતુ નથી. ૪૩ નંબ.
રોગ, અગર અ.ય તેવા ભેદ, ની કહેવત કમ છે અ અમનની
ચિત્તવાળા ૪૩ નંબ જે કલા પશુ, રોગીજા નહે જ. અનર. ૪૩
૧. ૧૩૫ ૪૩ ૫ ૪. ૪૩ ૫૪ એ કહેતાં ૪૫૫ ૪૩ ની ૪૩
અના અ.ય છે. રાહના. જીભને કોમવચ. ૪૩ ૪૩ જે ૪૫૫

૧. આ મની દની. - - - - - ના અવામા આવેલો
 ૨. ના અથે રાજી. - - - - - મુઠ્ઠી, તેમાના બે
 ૩. અથે થત અને - - - - - ટકા મરણ પામતા.
 ૪. અવામા ન હોય. - - - - - નથી. તેની જગ્યાએ
 ૫. હોય ને નહીં. આ - - - - - હજી નજીક દેડીયોએ જે છડા
 ૬. નમના. - - - - - મરણ થયે અને - - - - - પણ કંઈત બારે ટકાજ
 ૭. અથે ન - - - - - નથી કુપિત થયેલ કુકડાની
 ૮. ન અને અ - - - - - થયે, એટલું જ નહિ, પરંતુ સં
 ૯. રાજી એ રીતે થયે. આ પ્રશ્નનું કંઈ નાનું હતું, અને
 ૧૦. મરણ નહીં. રાજી રહી દના. ડૉ. પીટીરે ભુટો, જ
 ૧૧. મરણ અને અન્ય ને તમાકુ આપી, તેમના પર થતી અ
 ૧૨. અન્ય ને ન હોય તમાકુનો ઉપયોગ, કુમાડા વાટે અમર
 ૧૩. નમના ન - - - - - રીતે સવામા આવ્યો દનો તમાકુના ઝેરની અમ
 ૧૪. આ - - - - - ના ઉત્પત્તિ અવધવો દોષી થયે મથા
 ૧૫. આ - - - - - પ્રયોગો કરી જનારુ છે કે, તમાકુનો કુપ
 ૧૬. - - - - - મનસકિતનો નાશ થાય છે નર
 ૧૭. - - - - - થાય છે

૧૮. પણ, તમાકુના ઝેરની આરીજ અ
 ૧૯. અનુભવમા આવ્યું છે. ડૉ. હોકરટે ન
 ૨૦. જોડીના મગડીઓને તમાકુ છોડા
 ૨૧. આ વિષે વિગેર વિવેચન " તમાકુ નો
 ૨૨. અમમા કરેલ છે
 ૨૩. - - - - - નીની પ્રશ્ન પણ રેગી હત

૧. આખા મરીરમા તમાકુના ઝેર
 ૨. થાય, ચામડી વીંચે વાટે અમની

ત્યારેજ હાંધી સકયો. બીજી રાત્રે પણ તેજ પ્રભાણે તે
હાંધ્યો, ને ચાલ પીધો ત્યારેજ નિરાત વળી આ પ્રભાણે, આ
કરને પણ, તેના આપ જેવીજ મધ્ય રાત્રે ચાલ પીવાની રેવ
તે, આ માખન પડ્યો અને જ વરસનો ઊકરો મુકી ગુજરી
યો. આ ઊકરને તેના આપ અને દાદાની મધ્ય રાત્રીએ ચાલ
વાની રેવ ત્રિપે કાઢીએ હતું નહોતું; એમ છતાં પણ, ત્યારે તે
વારધામા આવ્યો, ત્યારે તેના આપની પેટે, તે પણ એક વખત
મધ્ય રાત્રે આમિતો જાગી હાંધ્યો, અને ચાલ પીવાની પ્રજાગ
કળા થમ તે દરેકજ ત્યાર પછીથી મધ્ય રાત્રે ચાલ પીવા માંડ્યો.

આમ ચાલની રેવના બીજ ત્યારે ઊકરાના તથા તેના ઊક-
રાના અતઃકરણમા મોટી ઉમરે જાગી નીકળ્યા, તે તમાકુની,
ગામ્ભીની, દાહની, કે અગ્રીબુની કુદ રેવ પડી દોષ તેવા માખનના
ઊકરા અને તેના ઊકરામાં પણ ને રેવનાં બીજને જાગી નીકળે એમાં
ના અશયજ મોટી ઉપડના વિગતુજ વિવેચનથી આત્રી થયો કે, એક
અમની પોતાના અમનથી પોતાનેજ કાનિ કરે છે, એટલુંજ નહિ
પણ, પોતાની પછી થનાર પોતાના વંશજને રાગના કાળસુત્રી પણ.
કાનિ કરે છે. આ તેનું નાનું સુનું પાપ નથી, એક ખુશી થાડી
મનન કુપ્ત કરી માખનનો અંત આણે છે, પરંતુ અમની તા
પેવાની પાછળ થનાર અનેક નિર્દોષ માખનને જરૂરી પા વાંની
દમર છોડી કે.મમા અને તેથી ઉપજ થતા અંકડો દુ બે મ મા
જાડા આઈમા આલેને પાલ્યા કરે છે. તેનો વિચાર આવે
મદકલ અગત્યને અવસનીએ ખરે દયા ઉપજ દયા સિવાય નહી
ચીંપમા અવસનીએ. પ.પ.વ. જાડા તે અવસ નિર્દોષ
પણ દયા અજુ અરો નહીં હે.

૧.૬.૬ પિતૃત જગદીશ દુર્લભને હારે

૬૫૬ અને ૭૫૬૫૬ દોભવ. ૨૫૬ હે.

વ્યમની અને રોગી બાપ, પોતાના ડોકરને એક્ટુ ન
અને રોગી શરીરજ આપે છે, એવો સરીર વિદ્યાનો નિયમ ન
જેમ, પોતાના જેવાં રોગના કારણોથી બરેલું શરીર આપે
તેમ પોતાનાં જેવાજ લક્ષણોવાળું મન આપે છે, અને તે
શુદ્ધિ પણ આપે છે. એક વિદ્વાન ડોક્ટર કહે છે કે, મા કે ના
શરીર કે મનની એક પણ એવી સ્થિતિ નથી, કે જે, વારં
ઉતરી શકે નહિ. દુઝલો, મુખાંત્રઓ, પાપો અને ગુન્દાઓના
શરીરમાં રોપાઈ જાય છે. સારી વર્તણૂંક, માનસિક શક્તિ
મનોવૃત્તિઓ, શરીરનું આરોગ્ય કે મદવાડ, મુખ કે ફુલ
તમામની છાપ વીર તંત્ર પર પડેલી હોય છે. આથી મા
પાપો, અનેક પેઢી ઉતાર સંતતિને અવસ્થ બોમવવા પડે છે

આમ હોવાથી, વ્યસનના મરાડીઓના ડોકરો વ્યમનના
જ ધાય છે. કારણ પિતાને જે નહારી ટેવો હોય છે, તે નર
બીજા ડોકરામાં રોપાય છે ધરમાં રોજ બાપ બીડીયો કે મરો
કુકનો દાખ, અને ડોકરો રોજ તે જુએ, અને નેના મનમાં
તરફથી રોપાયેલુ તમાકુના વ્યસનનું બીજા અકુર કાઢવા દિ
રહે, એમ બનવું અશક્ય છે. કદાચ માગપણમાં બાપ મરી શક
હોય તોપણ, ડોકરના કરમમાં બાપે આટાડેલુ વ્યસનને
ધણી મોટી ઉમરે પણ, ઉગી નીકળેપાના દાખવા રેવિર
પ્રમાણ મંથે મા આપેલા છે.

એક અંગ્રેજ મુદગધના માદાને, દરરોજ મધ્યરાત્રે બગેર
થી ઉઠીને આદનો એક પ્યાલા પીવાની ટેવ હતી. તેના કો
જન્મ થનાજ, તેની મા યુવતી મધ, અને પડી તના મ
જવાથી, ડોકરો નેના કાકા બેનો ન્થા હિન વાંની કેત
ગરે ન ડોકરો એકાએક જમી પડ્યો, અને તન વદ
રોડા મકલ નેવી ક-જ થમ આ નર ઉર ન અવ

[illegible]

ના દાંત ૪૦-૫૦ વરસની ઉંમરમાં ખવાઇ જાય છે, અને
માટે છે. એ કેવું મોહકારક છે ?

(૬૦) તમારું સ્વર, ઇન્દ્રિયો અને રૂચિ બગાડે છે.

૩. એકાદ હશે છે કે, તમાકુના હાડકાના વ્યસનીનો દોર,
 ૧. ખાખરો, અરપપ્ટ, અને લથડતો ઘાંટો જેમણે સાંભળ્યો
 તેઓ દરેક જણ સાક્ષી પુરશે કે, તમાકુ ઘાંટાને જમાંડે છે.
 ખીંચેના વ્યસની મને નેટલો કુચગ મચેયો. હમે તોપણ, તેના
 તી મીઠાશ તમને ઝોઝી જળ્યાપા સિચાય દરેકે નહિ, જે જે
 શાઓ, વહીઓ, શિક્ષકો તપખીર મુંધનારા હોય છે, તે સર્વનાં
 ૧. જમાંડેલા દેશ છે. તમાકુ વાપરનારના દાંત, દોહ તથા દાય પખ
 ૧. પીરે દાગા પડના જાય છે, એ નીએ જોયું હશે.

તમા કુની ખુમારો વચારે માફી, દોહ, દાન, અને દાથ ઉપર
નાના કાળા પંખામાં મૂકી, તેમને કાળા દર્શાવિના, રહેના નથી,
નાકની અંદરની, તથા કાળી અને દેહમાની અંદરની અંતિ
ખુદ અને મેમળા આમલીને તે કાળી દર્શાવિના અને તેના ઉપર
ના નુકશાન રહેનારા કાળા પંખામાં દર્શાવિ શિયામ રહે નહિ,
તેના રૂપક છે.

[illegible]

$\frac{1}{\sqrt{2}} \begin{pmatrix} 1 & i \\ 0 & 1 \end{pmatrix}$, $\frac{1}{\sqrt{2}} \begin{pmatrix} 1 & -i \\ 0 & 1 \end{pmatrix}$, $\frac{1}{\sqrt{2}} \begin{pmatrix} 1 & 0 \\ 0 & 1 \end{pmatrix}$

આધીન થવાની જનસમાજની સામાન્ય પાવનાને લીધે, ઉપરના વર્ષનાં હૃદય અને મુત્રાશયના રોગોથી મૃત્યુ પામતા મનુષ્યે સંખ્યામાં અપાર ટક્કિ થઈ છે.

તમાકુના વ્યસનીની સતતિમા નિર્વ્યસનીની પ્રજા જે સામર્થ્ય, માનસિક ચપલતા, સ્થીરતા કે શારીરિક સહિષ્ણુતા દે નથી, એ હવે અનેક વિવેચનનીય આધારોથી નિર્વિવાદ રીતે થયું છે. ન્યુયોર્કના સરકારી ગ્રુન્ડેગાર બાળ મુવારબુ મૃદમા, ૨ સરી ૧૭ વરસથી ઓછી વયના ૧૫૦૦ યુવકોમાં, ૯૫ ટકા પીનારા હતા.

(૫૬) તમાકુના વ્યસનથી કાંતની ખરાબી થાય છે.

શરીરવિદ્યા (physiology) માં હવે એ વાત મિલ

બાકી રહી નથી કે, તમાકુ ખાંચા કે પછે પીચા કે સુધો ને તેથી કાનના પાગ દોષા અને કાણા કાણા વગા થાય છે. અન્નનસિકાની અને મુખ્યત્વે હરી જઠરના આમડીને કાનિ છે. અમેરિકાના પ્રસિદ્ધ ડોક્ટર રચ કહે છે કે, કિસાડેશિય એક એવો માણસ મારા જોવામાં આવ્યો હતો કે, જેના બરા તમાકુ પીવાથી અવકાશ મળા હતા તેજ પ્રમાણે, ઓન્ટારીયો પ્રજા ડોક્ટર વોરનનો અને કુરોપના મર્વ ડોક્ટરોનો મ સાન્ય અભિપ્રાય છે કે, તમાકુ એવી વસ્તુ હોવાથી, અને તેનામાં કાંતના અવાનો મૂળ્ય હોવાથી, તે કાંતને અસ્થ્ય નુશાન પહોંચાડે છે કે તમાકુ પીનારના કાન ઝલકીથી અચાંચ થાય છે તેમ જ કાંત જોડે, તે તમને જાણાશે કે, તેમના કાનના અવાનો કાંતના કાંતના મૂળ્ય જાણી છે કે નાંચે કાંતના કાંતના, આ કાંતના તમાકુનો ફોનો જે જાણ્યો એ મોળા વાંચે મૂળ્યના આ આમ કરીને વિરોધ થયું છે.

મનુષ્યના કાન મરજી પડતા હક એવા વસ્તુ, નાંચે જાણ્યો છે કે તમાકુ ખાંચાના કાંતના અવાનો મૂળ્ય

માયાની અને નાદની અંદરના પોલાણમાં, કાલ મારને મુદ્દમ
 એ અને કીડા થાય છે. આ જંતુઓ થવાનું કારણ તપખીર
 થવાનું વ્યવસ્થા છે, એમ વૈજ્ઞાનિકો અભિપ્રાય છે. તેઓ કહે છે કે,
 ક મુગધવાળી તપખીરની મુગધાથી માખી વિગેરે જંતુઓ તેના
 આવી ભેમે છે, અને હડા મૂકે છે. આ હડા તપખીર મુગધ-
 ના નાકમાં જવાથી. મગજની પોલાણમાં, જંતુઓની ઉત્પત્તિ
 છે, અને તેમ થતા અનેક પ્રકારની અમલ વેદના ભોગવરી
 છે. આપણામાં કીડાં છપ્પી મુગધાને નામૂર થાય છે, એવું
 ૧૫ જ છે

તમાકુ મુગધનાર માખીઓ થોડા થોડા ભેદવા થવાના તો, પુષ્કળ
 સા મળી આવશે, આનામાં અને પીનારાના કાનને એકાધુ-
 કાન થાય છે, પણ મુગધનારાના કાનને નો, અવશ્ય નુકસાન
 છે, એ અવશ્યોક્તિથી મંદેજ જખીરી,

૬) તમાકુનું દુર્ગંધન આગળસકાળા છે.

જોટલા જોટલા તમાકુના અમલવાળા માખીઓ દોષ છે તે
 જાણ્યે મારે કે, તમાકુથી આપણામાં વધારે કામ કરવાની
 માગી આવે છે, અને આગળ કરતાં વધારે કામ કરી શકીએ છીએ,
 તે ન, પિંચાડી પાળીની વાજારી છે, અનુભવથી તો એમજ કહ્યું છે કે
 તમાકુના વ્યવસ્થાપકોમાં પારે પિનાની આગળ દોષ છે કે, જ
 જ કરવાનું છે એ તો, ભીટી, અસહ, કે હેડા પંજા પિના, કે તપ-
 ખીરો અપરો તપખીરો પિના, કે તપખીરના કુકારી, નીચલા દોષને
 પાળ કરી પિના, તે તમાકુના તપખીરના વ્યવસ્થાપકો એ છે એને
 અસહજ અને દોષો કહેવા છે, અસહ અને અસહ કહેવા. તેમજ
 પાળ અને પંજાનું વ્યવસ્થા, તેમાં પણ વ્યવસ્થા કરીને, પંજાનું વ્યવસ્થા
 વ્યવસ્થા કરીને દોષ છે અને, એટલે આજુ કે અજુ
 વ્યવસ્થા કરીને તપખીરો તપખીરો કરીને અને અસહજ
 કરીને કરીને, અસહજ કરીને તપખીરો કરીને અને અસહજ

કરીને શી મોટી ધાડ મારી શકે? તમાકુના વ્યસની, મંદગિન અને મગજના વિવિધ રોગો શરીરમાં બેસેની ઉપજાવ્યા કાના કે, ત્યાં તન દબને શરીરની, કે મન દબને મગજની મદેનત, કરી શકે કરી શકે? ન જ કરી શકે, એ રેખીતું છે. આમ રોગ અને તન અને મનની નજગાધથી તમાકુના વ્યસનીઓ ધીરે ધીરે અમ આગસ્ટ થતા જાય છે.

આજસ, એ આ જગતમાં માણ્યને મોટામાં મોટો શત્રુ છે શત્રુને પોતાના જ ઘરમાં મિત્ર તરીકે રાખનારો માણ્ય જેવી રીતે પાપમાંથી યજ્ઞગ્રસ્ત છે, તેવી જ રીતે આજસદાના તમાકુ વ્યસન પાડી મનુષ્ય નાશ પામે છે.

(૬૬) તમાકુનું વ્યસન મલીનતાજનક છે

પ્રથમ તો આજમથી મદવાડ વધે છે. ચક્ષુ મલવવતે કે ખીડીનું બોખું ઘરમાંથી બહાર ન ખી દેવાને ઉઠવાની અત્યંત તમાકુ પીનાર ધરમાંજ ખીડીના બોખા નાખે છે. ઘડી વડી યુવા ઉઠવાની તથા નાક ખંખેરવાને ઉઠવાની અત્યંત તમાકુ ખાતર પીનાર અને સુંઘનાર ધરના ખુખમાં અને ખાંચાની પાછળ યુકના, લીટના અને કાકના મધાના ઝેરી લાવકા નાખે છે અત્યંત મદવાડને અખજમો તેને દડાકે દડાકે આજો થયો જાય છે તમાકુના વ્યસનીની તાકની દાડીનો નીચેનો ભાગ, અને વખને પુતળ પજ તપખીંગવાળા રહે છે તમાકુ ખાતાગેનો અને જીવાનો અગ્રો, અને પાંચેની આમગી અને પીત્તના દુષ્ક્રિયા તમાકુના દુર્મધવાળો વામધી દર્મશ મધનાજ નદી એમને યો મધા દોઝએ અને આપજને પંચત નેનત દુષ્ક્રિયા ખાખી મગેને સારો લાગે છે, નો ત પાખીના ધખી પગ નો ખોડની કે મુખાગની ઉલટી કરે એવી વામ અથવા દુષ્ક્રિયા વખને વ્યસનો માટે પોતાના દાણને નવ-કે કોવત મોટા મળતા નથી કાખ કે એ જ મ એજા છે, એમ નમત

લાગતું નથી. ત્રિશૈલમાં આવા મેલા હાથથી તેઓ ખોરાક ખાતા
થો વખાડુના ઝેરી પદાર્થો, ખોરાકમાં બગી તેમના પેટમાં
નુકસાન કરે છે, તેનો તેમને ખ્યાલજ આવતો નથી.

આમ શરીરના થોડા થોડા ભાગ એલા રહેવા માડનાં, ધીરે ધીરે બાંજળ બાગેલી રવચ્છતા હિપચી પશુ વ્યક્તીઓનું ધ્યાન આકર્ષે છે, અને આ રીતે ઉત્તરોત્તર મહોનના વૃદ્ધિ પામતી જાય છે.

૬૧) તમાકુના વ્યસનથી અનીતિ, અત્રિવેદ વિગેરે કુર્મુખે।

[illegible]

દવા ઉપર પણ છે. અને જેમ દાહનું મજબૂત કાગળી લેવું છે, તેમ સ્વચ્છ દવા તમાકુના ઝેરી ધુમાડા વાટે થઈ, ખીજાના માં જલથ એવી વસ્તુસ્પર્શી ઉત્પન્ન કરતી એ નીતિયો ચોરી છે. પણ તમાકુના વ્યસનમા કસાઈ પડેલા માણસને વિચાર પણ આવતો નથી, અથવા તો તેમા તેઓ આજ કાન કરે છે.

તમાકુના વ્યસનીઓમાં અવિવેક અને સ્વાર્થ એ બેજ આવી વાત અટકતી નથી, પરંતુ આ વિના બીજા પણ મારી શિકરવા લાયક દુગુંલો બધી વખતે તેમનામા પેસી જાય.

ડૉ. રડીવનસન કહે છે કે, તમાકુ બધા માણસને કરીને અનુભવ વિનાના જીવાનીઆઓને બદલેલીમા અને કુદાય પકડીને લઈ જાય છે અને તે માણસને તેમજ પ્રજાની સાધારણ તકુરસ્તીને, નીતિને અને સુખને મારે પડેઆડે છે.

(૬૫) તમાકુની મગજ અને જ્ઞાનતંતુઓ પર થતી અસરને લીધે ખાનસિક બળ થઈ છે

પ્રયોગશાળાઓની, આધુનિક સુધરેલી રીતોથી મગજ જ્ઞાનતંતુઓના કહેલા અવધાસથી જખૂાય છે કે, પ્રયોગ તો મગજની સુદૃઢ બનાવદને તત્કાળ નુકસાન કરી, વિચારની અને જ્ઞાન તંતુઓની ચરજના તેમજ આક્રમક આક્રી તમાકુનો અસરમાં અસર પ્રનાજીનો ઉપયોગ પણ, જ નીતિયો નુકસાન કયાં સિવાય રહેતો નથી; નથી જ્ઞાનતંતુઓની ચરજ અને માનસિક તીવ્રતા, ફીજ થાય છે તમાકુની વધતી અને કાગળી વપરાય પેવઠનુ મામાન્વ કાગળ છે અને ખવડે જ્ઞાનતંતુઓના કરોનું ઉત્પાદક કાગળ લીધે રીત નાજીન થયું છે.

મગજ એ આપણા શરીરમાં જડુજ હિંચા પ્રકારની સક્રિયઓ-
વાળો, સુકુમાર અને આશ્ચર્યકારક અવયવ છે. આપણા શરીરમાં
નિયત જેટલું નવું ભોદી થાય છે, તેનો ૨ ભાગ મગજના પોયજમાં
ખરચાય છે. જાણીના ૨ માંથી આખા શરીરમાં બીજા અવયવોનું
પોયજ થાય છે. મતલબ કે, જો રાજા છ તોલા શરીરમાં નવું ભોદી
થતું હોય તો ૧ રૂપિયાભાર મગજના પોયજમાં જાય છે, અને ૫
રૂપિયાભાર વડે શરીરના બીજા બધા ભાગોનું પોયજ થાય છે.
આનો, નિયમિત રીતે વર્તનાર માણસની વાત કહી, ૫જી કોઈ માણસ
અનિયમિતનાથી વર્તેલો હોય, ચિંતા કે શીકર ક્યાં કરતો હોય,
મીઠીયા મગજનો દોષથી કોઈવડે વારંવાર મગજને તપાવ્યા કરતો
હોય, મગજ ઘાટી જાય ત્યાંસુધી અવશ્ય કરતો હોય, અથવા તો કોઈ
દુર્બંધન વડે મગજનું અવજાણી નખેલો હોય, તેવા માણસના મગ-
જના પોયજ માટે પ્રથમ કંઈ, તેટલું ભોદી જમ થતું નથી. તેને
મહેનતના પ્રમાણમાં વધારે ભોદી જોઈએ છીએ.

પાછળ દેહા પ્રમાણે, નંબાકૂના વ્યવસ્થા પાચનક્રિયામાં
અમારું ધમ તે નજાણું પડે છે. પાચન સક્રિય નજાણું ધમ જવાને
સીધું, નવું ભોદી જડુ ભોજા પ્રમાણમાં થાય છે, અને જે જે
ભોદી થાય છે, તે ૫જી અગ્રાદ અને બજા વિનગું થાય છે.
અર્થાત્ કારણે મગજને જોઈતું શુદ્ધ પોયજ ન આપી શકાય તે,
મનસને કાંઈ મળતું પડે છે. મતલબ કે, મગજ દુર્બંધ થાય છે,
નિયમિત મગજમાંથી, જયજાન બાનસિક સક્રિયઓની આરાધના થાયવી,
એ તમ વિનાના રાજામાંથી મદદ જેટલું અગ્રાદ બેઠાવવું,
જે રાજા રાજાવ. જરાજા છે. અનેક પિદાને. અનેક પિદા નિઃકર-
તીઆ કરી, જા.પો કરી દોષી છે કે, નજાણું કંઈક જે થયું. મગજના
વળાંકા રોજી, કાંઈ છે. ૫જી, નવ વાજ પિદા રજા છે. મગજ
તમા કંઈક મગજના ૧ કંઈક અને ૨, નંસિક તેમજ રાજાનું
કંઈક ૧૫ ર. આરાધના છે, તેને નિર્ધાર કરેલ રાજા :

હીના પર્યટ નરવા જેવું અશક્ય છે. અજવાળા અને અમારાને
કેટલા જગ્યાએ એકી વખતે રહેવાનો મેળ આવી શકે? આમ
તવાધી મદાન દીર્ઘદ્રષ્ટિવાળા ધર્મચાર્યો, અને વિચારવાન ઉપદેશકોએ
નાના અનુયાયીઓ, તંત્રાકુતું વ્યસન પાડી, 'ધર્મવૃત્તિથી બ્રહ્મ ન
ય, માટે તેમને તંત્રાકુતો રપર્થ' પણ ન કરે, એવી સખ્ત આજ્ઞા
રી છે તેના ઘડાદરજો નીચે આપ્યા છે.

(૧) પ્રાચીન ઋષિ મુનીઓએ સત્વગુણ મેવનાર બ્રાહ્મણોને,
શમગી તમાકુના વ્યસનથી દૂર રહેવા આજ્ઞા કરી છે.

(૨) યોગશાસ્ત્રમાં, યોગનું સેવન કરનારા યોગસાધકોને, રજો-
ગુણ તથા તમોગુણ વધારનાર, અને તેથી કરીને, 'ધર્મવૃત્તિથી બ્રહ્મ
કરનાર તેમજ શારીરિક અધોગતિદાવક' તમાકુનો આરંભમાજ
ત્યાગ કરવા આજ્ઞા કરી છે.

(૩) સ્વામીનાગમજુના ધર્મમાં પણ આપ્યો તેમજ 'બ્રહ્મચા-
રીઓને બીડી, દુકાનો કે અલભ પીવા દેવામાં આવતી નથી.

(૪) શ્રી રામકૃષ્ણ પરમહંસ તથા શ્રી રામતીર્થે પણ
તંત્રાકુ વાપરવા છુટ આપી નથી.

(૫) શ્રીમાન ભુલિદાસચાર્યજીએ પણ, કોઈ પણ ખાદ્ય પદાર્થનું
વ્યસન રોપવું નહિ, એમ કહ્યું છે.

(૬) મુગસમાન ધર્મમાં પણ તમાકુના વ્યસનની મન.છ
કરી છે.

(૭) જોરહી ધર્મના મોટા મોટા ઉપદેશકો, જેવાકે જોર
દિસા, પાંડવન પેન, ચેરસો વગેરે તમાકુન કદા શમુ કર્યા.

(૮) અમરનાથ મંદીરનાં જોરહી ભોજનમાં પણ, તમાકુના
ઉપદેશનો, સખ્ત ભર્યો કર્યો હતો.

જો ઉપરના અનેક મહત્ત્વના અને જુદા અને પાંચ તમાકુ
નાં એવાં કાંઈક નહિ કરવાનો વિચાર કર્યો છે. કે જે સખ્ત

અગત્યના અંગ પ્રાપ્તિવિનિયમના પ્રયોગમાં તમાકુનો કુર્સ નાર કામ આવી શકતો નથી.

તમાકુના જેવા નીતિ બદલ કરનાર અને મહિનાનો છોડવનાર, કુદરતી કુર્સને મનુષ્ય સેવે, અને યાત્રિ આદી કુર્સ, ભરેલ સાવચુકાવાળો રહી શકે, તે અસંભવિત છે.

તમાકુથી, રમરણ્યશક્તિ ઘટે છે, અને શુદ્ધિ અપડે છે. અનુભવ અનેક વિદ્વાનોને થયેલો છે.

ડૉ. ઓલકોટ કહે છે કે, તમાકુથી સરીરને બીજા મેડ થાય છે, તેના કરતા રમરણ્યશક્તિને જે નુકસાન થાય છે, તે છે, એ વાત નિઃસંશય છે. મગજ અને મગજની ગાનવૃદ્ધિ તમાકુની સહજી બનાવરોમાં તપખીર એ તેના મધ્ય જથ્થાના પ્રમાણમાં, સૌથી ખરાબ બનાવટ જણાય છે. રશ કહે છે કે, બહુજ તપખીર સુધવાથી ડૉ. મેરીવેકલે માદદારત માત્ર ૪૦ વર્ષની ઉંમરમાં નાશ પામી મરણ જોનર્થિગિયની રમરણ્ય શક્તિ પણ તપખીરના ભારે બંધાયેલ ખરાબ થઈ હતી પણ પછી તપખીર છોડી દવાથી તે રહ્યો. હિંદોના આધુનિક ઉપચાર કહે છે કે “તમાકુના ભારે રમરણ્ય શક્તિમાં અપારે વૃદ્ધિ થઈ છે.”

ડૉ. રટીવનમન કહે છે કે, તમાકુથી મગજની નિર્મિ થાય છે તથા સમજ શક્તિ ઘટે છે. કલન કહે છે કે આખા પહેલા તમાકુથી રમરણ્ય શક્તિ નાશ પામેલા આલેસી અને ગાનવૃદ્ધિની કુર્સ નિષ્ણત થયેલો એક દાખલા મારા અનુભવમાં આવ્યો છે.

તમાકુનું વ્યવન એકલો રમરણ્ય શક્તિ બચાડે છે, એ નહિ પણ જીવિને તે નુકસાન કરે છે. ડૉ. રટીવનમન કહે છે તે જીવિનો નાશ કરે છે. મગજને, ગાનવૃદ્ધિને તમાકુ ખાઈ પીવાથી કે સુધવાથી નુકસાન થતું જાય છે. એજ પ્રમાણે તમા

સિદ્ધાન્ત સ્વાનુભવથી લખે છે કે, તમાકું જડ અને સુરત કર્યા વિના,
 પરી નિત્યની વિચારની અવ્યવસ્થામાં કબજ કર્યા વિના અને વિવિધોત્તું
 અવસ્થા કરવાની તથા વિચારોને બીજા આગળ કહી બતાવવાની
 પરી માનસિક ચક્રિતને નજાગી પાડ્યા શિવાય કદી રહી નથી.

દીયકોક કહે છે કે, કેટલાકે એવા પીવાના પદાર્થો (અશ્વિજી
 અને તમાકું) બુદ્ધિ ઉપર બદ્ધ દાનિકારક અસર ઉપજાવે છે. એ
 વસ્તુઓ ઇન્દ્રિયોને તત્કાળ દુર્ગત કરે છે. અને સમગ્ર સહિત નિ-
 ર્ગનેજ કરવા માટે, યાદ ચક્રિતને નજાગી કરવા માટે, ચળવિચળ ચિત્ત
 કરવા માટે અને મનની સધળી ક્રિયાઓમાં કબો બાલવા માટે મગજ
 ના સધળા રોગોનું સરકરનું સરકર આપણા ઉપર ચડવી લાવવા
 માટે, તમાકુના દુર્ભાસનના સતત મેવન જેવો બીજો એકે સગળ
 માર્ગ નથી. આ મેરી વસ્તુઓ બહુરુપિતા જેવું અસાધારણ બુદ્ધિ
 બાળ દોષ તેને પણ પચમાલ કરી નાખે છે, અને તેને દાસત્વમા
 નાખી તેની પામે દબાવે છે.

મી. કાઉસર કહે છે કે; તમાકુએ આજ સુધીમા પ્રીરતી
 પ્રાપ્તમા જે બુદ્ધિને ખરેખર નુકસાન પહોચાડ્યું છે, અને હજુ
 પહોચાડે છે, તે અપાર છે. તે નુકસાન ફેટલું બહુ ભેદદ છે, તેનું
 માપ કાઢી શકાય અશક્ય છે. પણ માણસો જેઓ જમતમા આ-
 ભારાને ઉપયોગી થવા દેતા, તેઓ સર્વ આ તમાકુના વ્યવસ્થાથી
 રહે બુદ્ધિ પરી રહ્યા છે અને તેમની બુદ્ધિ સાતમે પાતળ ફૂળી
 થઈ છે. ડૉ. એલીસન કહે છે કે ક્રાન્સ દેસમા ખામ જેવામા
 બાલક પ્ર. કે જેમ જેમ તમાકુનો ઉપયોગ વધતો જાય છે, તેમ તેમ
 મ. કા. કા. મનુષ્યોની સંખ્યા પણ વધતી જાય છે.

તમાકુના વ્યવસ્થાથી માનસિક ચક્રિતઓ વધારે બગાડાત હોય
 કે ન પીનારની, તેનો નિર્ભય કરવાને કરેલ પ્રતિરૂપણો એવા-
 કે મ વદા તમાકુ ન પીનારોની માનસિક ચક્રિતઓ, વધારે બગાડાત
 રાખે છે કે ડૉ. કા. કા. એ. મનુષ્ય કહે છે કે અને, કે. મ. કા. વદા

અમલના અગ પ્રાપ્તિનિયમના પ્રયોગ.
નાર કામ આવી શકતા નથી.

તમાકુની જેવા નીતિ બ્રહ્મ કરનાર
હોવાનાર, દુષ્ટ દુર્ગુણને મનુષ્ય સેવે, અને ર.
ભરેલ માનવગુણવાળો રહી શકે, તે અસંભવિ
તમાકુથી, સ્મરણશક્તિ ઘટે છે, અને
અનુભવ અનેક વિદ્વાનેને થયેલો છે.

ડૉ. ઓલકોટ કહે છે કે, તમાકુથી શરીર
થાય છે, તેના કરતા સ્મરણશક્તિને જે નુકસાન
છે, એ વાત નિઃસંશય છે. મગજ અને મગજનાં
તમાકુની સુધળી બનાવટોમા તપખીર એ તેના
જરયાના પ્રમાણુમા, સૌથી ખરાબ બનાવટ બનેલી
રસ કહે છે કે, બહુજ તપખીર સુધવાથી ડૉ. મેરીકે
વાલ્કારત માત્ર ૪૦ વર્ષની ઉંમરમા નાશ પામી
અગ જોનર્પીમશની સ્મરણ શક્તિ પણ તપખીરના બારે
તપખીર ખરાબ થઈ હતી પણ પછી તપખીર છોડી દેવાથી તે.
દત્તે. ઈટાલોના આધુનિક ઉપચારક કહે છે કે "તમાકુના ત
મની સ્મરણ શક્તિમા અપાર જરૂરિયા છે."

ડૉ. રડીવનમન કહે છે કે, તમાકુથી મગજની શક્તિ
થાય નવા સમજ શક્તિ ઘટે છે ડૉ. કલન કહે છે કે, થ
પહેલા તમાકુથી સ્મરણ શક્તિ નાશ પામેલી, થ
અને ગાનનવુઓની દુર્ગંધ સ્થિતિ થયેલી એા
અનુભવમા આપ્યા છે.

ડૉ. વ્યમન, એકલો સ્મરણ શક્તિ બચાડે છે, એા
ડૉ. રડીવનમન કહે છે ડૉ. રડીવનમન કહે છે
કરે છે. મગજને, ગાનનવુઓને તમાકુ ખા
તમાકુથી નુકસાન થવું જાય છે. એજ પ્રમાણે મા

માન રવાનુગમથી લખે છે કે, તમાકુ જાડ અને મુનુ દુરિય.
 નિત્યની વિચારની ચંચળતામાં ડબલ કપો વિના અને રિતનું
 કરવાની તથા વિચારોને બીજા આવગ કરી જનવર.
 રી માનસિક સક્રિયને નજગી પાડવા ચિવાય કદી નથી.

દીયકોક કરે છે કે, કેરુ અને એવા પીસના પદાર્થો (અર્થ
 અને તમાકુ) ખુબી ઉપર ખડુ હાનિકારક અસર ઉપજાવે છે. એ
 વસ્તુઓ પ્રતિરોધને તાકાત કુર્બંજ કરે છે. અને પ્રમજ સક્રિય નિ-
 રોધ કરવા માટે, થાડ સક્રિયને નજગી કરવા માટે, અસુચિય સિન
 કરવા માટે અને મનની સધગી ક્રિયાઓમાં ડોહો પાડવા માટે, પ્રમજ
 ના સધગી રોગોનું સરકરનું સરકર આપણા ઉપર ચડવો થાતા
 માટે, તમાકુના દુર્બાસનના મનન મેવન જેનો બીજો એરે મુનુ
 માગે નથી. આ રી વસ્તુઓ ખદરવનિના જેવું અસાધારણ જુદું
 બળ દોષ તેને પશુ પચમાસ કરી નાખે છે, અને તેને સધન
 નાગી તેની પામે દમજા દળાવે છે.

મો. કાકિસર કહે છે કે, તમાકુએ આજ સુધીનાં પ્રાનમાં
 પ્રાનમાં જે ખુબીને ખરેખર ગુહ્યાન પદોચાડ્યું છે, અને દુધ
 પદોચાડે છે, તે અપાર છે તે ગુહ્યાન ફેરવું ખુબી બેદર છે, તે
 માપ કાઢી શકવું અશક્ય છે. ધણા માણસો જેઓ જમનમાં
 બાદાને ઉપયોગી થવા દોત, તેઓ મરે આ તમાકુના અમુક
 રો ખુબી પડી રહ્યા છે અને તેમની ખુબી મનને પાનમાં
 માં છે. મો. એલીસન કહે છે કે ક્રાન્સ દેસમાં ખામ દેસમાં
 બાન્ડ છે, કે જેમ જેમ તમાકુનો ઉપયોગ વધતો જાય છે, તેમ તે
 મ માં કહે જતા મનુષ્યોની સંખ્યા વધુ વધતી જાય છે.

તમાકુના અસાનીથી માનસિક દુઃખિતઓ વધતો જાય છે.
 કે કે ન પીનારની, તો નિષ્ક્રિય કરેલ ને કરેલ પ્રતિપક્ષ
 કે ન પશુ, તમાકુ ન પીનાર એની માનસિક સક્રિયતા, પદો
 માનસિક રો. કા. કે. એ રુ. ને કહે છે કે

અમાપના અંગ પ્રાણવિનિયમના પ્રયોગમાં તમાકુનો નાર કામ આવી શકતો નથી.

તમાકુના જેવા નીતિ બ્રહ્મ કરનાર અને મહિન ટોડવાનાર, દુષ્ટ દુર્યુધને મનુષ્ય સેવે, અને સ્મૃતિ આદી ભરેલ સત્યયુધ્ધવાળો રહી શકે, તે અસંભવિત છે.

તમાકુથી, રમરણશક્તિ ઘટે છે, અને શુદ્ધિ અનુભવ અનેક વિદ્વાનેને થયેલો છે.

ડૉ. ઓક્સફોર્ડ કહે છે કે, તમાકુથી સરીરને બી ધામ છે. તેના કરતા રમરણશક્તિને જે નુકસાન થાય છે, એ વાત નિઃસંશય છે. મમજ અને મમજનાં યાનનું જે તમાકુની સહજી બનાવટોમાં તપખીર. એ તેના મદ્ય જરથાના પ્રમાણમાં, સૌથી ખરાબ બનાવટ જણાય છે. રશ કહે છે કે, બહુજ તપખીર સુંઘવાથી ડૉ. મેરીસ્ટોન "યાદશક્તિ માત્ર ૪૦ વર્ષની ઉંમરમાં નાશ પામી શકે છે અને જોનપીમસની રમરણ શક્તિ પણ તપખીરના કારે ધખીજ ખરાબ થઈ જાય છે. પણ પછી તપખીર ડૉ. રીટ્ઝેલે દર્શાવેલો છે. આધુનિક ઉપચાર કહે છે કે "તમાકુના મારો રમરણ શક્તિમાં અપાર હાનિ થઈ શકે છે."

ડૉ. રીટ્ઝેલે કહે છે કે, તમાકુથી મમજની શક્તિ ધૂંધે છે તથા સમજ શક્તિ ઘટે છે ડૉ. કમ્પન કહે છે કે, આખા પહેલા તમાકુથી રમરણ શક્તિ નાશ પામેથી, આવડો અને જાનન પુએની દુર્લભ રિધલિ થયેથી એમ કહી શકાય માત્ર અનુભવમાં આવે છે.

તમાકુના અનુભવ એકની અનુભવ શક્તિ બચાડે છે, નિર્દોષ પણ જુદાને તે નુકસાન કરે છે. ડૉ. રીટ્ઝેલે કહે છે જુદાનો નાશ કરે છે મમજન. જાનન પુએને તમાકુના મારો રમરણ શક્તિમાં અપાર હાનિ થઈ શકે છે.

મલિયાન રવાનુભરથી લખે છે કે, તમાકુ જડ અને સુરત કર્યા વિના, મારી નિત્યની વિચારની સંચયતામાં કબજ કર્યા વિના અને વિષયોનુ પૃથક્કરણ કરવાની તથા વિચારોને બીજા આગળ કહી બનાવવાની મારી માનસિક શક્તિને નજાગી પાડ્યા શિવાય કદી રહી નથી.

દીયકોક કહે છે કે, કેદ આવે એવા પીવાના પદાર્થો (અરિષ્ટ અને તમાકુ) બુદ્ધિ ઉપર બહુ હાનિકારક અસર ઉપજાવે છે, એ વસ્તુઓ ઇન્દ્રિયોને તાકાળ ફુર્જા કરે છે. અને સમજ શક્તિ નિરસ્તેજ કરવા માટે, થાક શક્તિને નજાગી કરવા માટે, ચળવિચળ ચિત્ત કરવા માટે અને મનની સ્વચળા ક્રિયાઓમા કબો બાલવા માટે મનજ ના મધગા રેત્રોનું સરકરનું સરકર આપણા ઉપર ચઢવી લાવવા માટે, તમાકુના દુષ્કર્મના સનન સેવન જેવો બીજો એકે મગજ માગે નથી. આ રીતે વસ્તુઓ બદરપતિના જેનું અમાધારબુ બુદ્ધિ બળ દોષ ને પશુ પથમાલ કરી નાખે છે, અને તેને દામલપમા નાખી તેની પામે દયણાં દળાવે છે.

પી. કૅલર કહે છે. કે: તમાકુએ આજ સુધીમા ખોટી પ્રાપ્તિમા જે બુદ્ધિને બરબર નુકસાન પહોચાડ્યું છે, અને હજુ પહેચાડે છે, તે અપાર છે તે નુકસાન કેટલું બહુ ભેદ છે. નુ માપ કાઢી શકું અશક્ય છે પણ માણુમો જેઓ જમનમા અ. બાકાર ને ઉપરોગી થવા હોત, તેઓ સર્વ આ તમાકુન. અમનથી રો બુદ્ધિ પડી રહ્યા છે અને તેમની બુદ્ધિ ભાગમે પાતળ કુર્મ મા છે. હા, એકીસન કહે છે કે કાન્સ દેશમા ખાસ એવજ અપાર છે, કે જેમ જેમ તમાકુનો ઉપરોગ વધતો જાય છે, તેમ તેમ ર. ર. ર. જન મનુષ્યોની સંખ્યા પણ વધતી જાય છે.

તમાકુના અવલનીની શાન્તિક શક્તિએક વધારે બરવાન દેવ છે. કે ન પીવાની, તેનો નિર્બંધ કરવાને કહેલ પ્રતિષ્ઠાન છે. કે. પશુ, તમાકુ ન પીવારે એની માનસિક શક્તિએ, વધારે જાય છે. હા. હા. આ રજુતિ કહે છે કે અનર્થ.

૧ બીજી ગાંડાગાંડોમા વિદ્યાર્થીઓનો મોટો ભાગ તમકે રે-
પણ તમાકુનો વ્યવસાય વિદ્યાર્થી એક પણ મુખ્ય હોયે.
પરે આવ્યો નથી.

બુદ્ધિ અને મનની બીજી શક્તિઓ કે જેનાવડે આ જ-
રે મનુષ્યોના સર્વ વ્યવહાર હિતમ પ્રકારે સંપન્ન થાય છે,
૥ ધિક્કારવા સાચક દુર્વ્યસનથી ફેટલો નાશ થાય છે, તે
ક્ષમ્ સેવા યોગ્ય છે. બુદ્ધિમા બગાડ થયો એટલે પછી મન
ગાંડામા રું બાકી રહ્યું ? તેથીજ આપણુમાનો કલુષ
બુદ્ધિતાશાન્ પ્રણયયતિ એટલે કે માણસની બુદ્ધિ નષ્ટ
નો વિનાશ થાય છે. આ પ્રમાણે વિનાશના કંડા ખાડામાં
નાર તમાકુના વ્યવસાયને, તેના આવા ભારે અગત્યન નુકસાન
પછી, કાંઈ પણ મનુષ્ય, જો તેનામાં બુદ્ધિનો જરૂર પણ હોય
તો પ્રાણાન્તે પણ દહી સેવે જ નહિ.

(૬૭) તમાકુના વ્યવસાયથી માણસો ગાંડા થઈ ગયાના
શખલો બનેલા છે

અમેરિકાના સેઈન્ટ નામના ગાડાના આશમના પ્રખ્યાત
ડૉ. બીમર "તમાકુથી થતી ધિક્કાર અને નાનસિક બીડના" એ
પોતાના લેખમા લખે છે કે, જે પદાર્થ તેને ટેવ થયો ન હોય,
મનુષ્યમા તે પદાર્થ પ્રારંભમાજ આવતો એવી અમર કંઈ નથી
અને જેનાથી શરીરમા અંધત્વ, હૃદયરોગ વિગેરે ભયંકર વિકાર
છે, તે મોડા વહેલા ગાંડાપણુ પણ લાવેલાજ જોઈએ અમર
મનુષ્યો એ કેવળ મગજનો વધારો છે તમાકુથી અ-
મેરિકા નુકસાન થઈ અધિકાર આવી શકે, તે મગજના અ-
પણ તે આવીજ દાનિકારક અમર કુદી કમ નુકસાન નથી
તમાકુથીજ માંડપણ આવે છે, તેનો પ્રત્યક્ષ પુનર્વે એ
મુદ્દા દીધા પછી મગજમા જનમ્મ રીતે નારો થતો જાય છે

અનેક સિન્ધનાજમાધિપતિઓનો અનુભવ
કે તમાકુથી મનુષ્યને માંડપણ આવે છે

આશ્રમના વ્યવસ્થાપક કહે છે કે, દારૂના કરતાં પણ વધારે સંખ્યામાં
 ૧૫ કુચે મનુષ્યને યેવજના દાવાનગમાં દોષી દીધા છે. ડૉ. બેન્કોફ્ટ
 કહે છે કે, નિઃસદેહરીને અન્ય કોઈપણ સદાયક કારણો શિવાય
 ૧૫ કુચે લીધેજ માફપણુ આપ્યાના અને તમાકુ છોડવા પછી સાગ્ર
 પ્રયેસ અનેક રીતોએ એ જોયેલા છે. મેસાચુમેટસ ઉન્મતાશ્રમના
 ડૉ. યુલ્યર્ડ કહે છે કે, મારી નિઃસદેહ ખાત્રી થઈ છે કે તમાકુથી માફ-
 પણુ આવે છે ડૉ. પીઅર્મ 'ક્રાક' તમાકુની મગજ પર થતી અમર'
 વિરે ભાવણુ અવશ્ય છે કે, અમારા આશ્રમમાં સારાવાર કરવા
 માટે ભાવનામાં આવના માફ કરદીઓમાં અડધો અડધ નો તમાકુના
 કવચનનીઓજ દેવા છે. મેઇન ઉન્મતાશ્રમના અધિપતિ ડૉ. હાન્સો
 કહે છે કે, તમાકુની મગજ અને જ્ઞાનનંતુઓ પર નુકસાનકારક
 અસર થાય છે, તેથી માફની આરવાર કરનાર ત્રેક ડૉક્ટરની ખાત્રી
 થયા શિવાય રહેતી નથી. યેનગીલેનીયાના માફના ઓપરેશનના ડૉ.
 ક્રેમ્મલે કહે છે કે, તમાકુના ઉપચારથી જ માફ થઈ મેં મેં
 અનેક રીતોએ મેં તમાકુ છોડાવી માગ્ર કર્યા છે. ડૉ. મેન્કર
 પારીગતી પ્રખ્યાત પેદાશ મેં રચાના. મજબે અકાકો ખવારી સાખી
 કુચે છે કે, જેટલા પ્રમાણમાં તમાકુના ઉપયોગમાં જુદા થાય
 છે, તેટલા પ્રમાણમાં અકાકોની સંખ્યામાં જુદેશ થાય છે અમેરિ-
 કામાં પણ તેવોજ અનુભવ થયો છે. અને ૧૯૦૦ માં અકાકોના
 કામદમાં થતી રેડા રીત, ત્યારે, અંકપણુથી અજણા માફ ઉત્પન્ન
 થતા હતાં જ્યાં અરેબામાં અમેરિકાના અનુકૂળ કામદમાં મજ
 ૧૫ તમાકુની સૌંદર્ય પર વધારે રાખાયેલી પડી નથી કે અ
 અન્ય તમાકુની રીતોની સંખ્યામાં પણ સેક
 થાયે છે.

અકાકોના અર્થે વિરેરે, ના.દ. ૨૫
 ૧૫ કુચે કરવા પણ વધારે અવકાશ છે. તેમ
 ૧૫ કુચે કરવા અવકાશ ૧૫૦ નહિ ને

(૬૮) તમાકુના એવનથી શારીરિક જગમાં તડાગી થાય છે.

મીચીગાન વિશ્વવિદ્યાલયના સર્વેન્દ્રિયશાસ્ત્રી ડૉ. તમાકુની શરીર જગ પર કેવી અસર થાય છે તે. નકકી કે અનેક અવલોકનો કર્યા છે અને તેમાં ઘણાજ સુદ્રમ અને થંત્રનો ઉપયોગ કર્યો છે; અને તેમની ખાત્રી થઈ હતી કે એ પીવાથી શરીરજગ ૭૫ ડુટ શેરથી ૧૫ ડુટ શેર ૫૦ અ ઢળું આ વજન ૮૬ ને બદલે ૧૨ વખત જ ૭૧૬ મીટી પીવાથી શરીર જગની થતી દીનતા સવા કલાક રે રહેતી હતી. ન્યુયોર્કનો પ્રખ્યાત ચર્મવૈદ્ય ડૉ. એબી કહે છે કે દીવસ તમાકુ વાપર્યા પછી, મનુષ્યની શરીરશક્તિ પ્રથમ કરતા ૫૦ ટકા ઓછી થઈ જાય છે ચૌદ વિશ્વવિદ્યાલયો અને પાંદસાળાઓની (૫૦થી ઠોકરે મારીને રમવાની ઢાળી) ડ્રુટબોલની રમતની તૈયારી નિરક્ષણ કરવાથી ડૉ. ફ્રેડરીક ચેક નીચેના નિર્ણય પર આવેલ છે

૧ આ રમતમાં તમાકુ ન પીનારની તમાકુ પીનાર કરતાં બમણી સંખ્યામાં હાર થાય છે.

માનનીય રોપર કહે છે કે ડ્રુટબોલની રમત રમનારને શારીરિક પાપથી પોતાના શરીર જગનો નાશ થાય છે, તેની પ્રખ્યાત ખબર પડે છે. સૌથી પ્રથમ તે દાઢ અને તમાકુનો ત્યાગ કરવાથી જ દરેક પ્રકારના હાથથી ભોગ, રાજદ્વારીઓ, અને મીઠા રીઓએ કુર્બાનથી મુક્ત રહી, જે પદાર્થ પોતાની શક્તિ તેમજ માનસિક કાર્યશક્તિનો કટોર ધ્રુવ છે, તેની તુલ્યતાના અસરથી પોતાનું રક્ષણ કરતા ખંતથી ગીબનું જોડાંએ

(૨) મલકત માખુમે તમાકુ પીવાથી પોતાના કામની દરકાર શક્તિ ખેંધ બેમે છે.

(૩) તમાકુ પીનારની વિડના હમેશ ન પીનાર કરતાં ૫૦ ટકા છે.

વિદ્યાર્થીઓમાં પણ દવે આ
 વિદ્યાર્થીઓને તમાકુના દોષો બતાવી,
 દાનીથી ઉતારવાનો શિક્ષકનો સ્વધર્મ
 તે વ્યસનના ભોગ થઈ પડેલા હોવાથી,
 રેવ ઉપર તેઓ આખા આડા કાન કરે .
 પીના દોષ, પછી ખરું ખોટું સમજાવનાર
 કૃષ્ણ ધાવ, એમાં શી નવાઈ? આખા શરીર
 મર્મ શકિતઓ નાનપણથીજ બગડવા માટે
 બ્રહ્મ તનના અને મનના વિદ્યાર્થીઓ દેહ ધર્મ
 શી રીતે કરે ?

તો કરતાં તમાકુના વ્યસનથી વિદ્યાર્થી
 ધાવ છે અને વિદ્યાર્થીઓમાં પણ નબળા -
 મગજના વિદ્યાર્થીઓને તો બહુજી તુકશાન ધાવ
 મન અને અંતે પ્રાણનો પણ તમાકુથી છેકળ
 તમ ક્ષેત્રીને અને વીરને બાળી નાખતી હોવાથી
 એ ત ન નપણથી તમાકુનું વ્યસન પડ્યું હોય છે, તેમ
 સદા શરીર બાળી પ્રજા થવાનો સંભવ બહુ ઓછો .
 તમને બધારણ પુરેપુરું બધાં રહ્યું નથી કે
 તમની પપ્પાલી સાથે મનની અને બુદ્ધિની પા
 તમી વચ્ચે વિદ્યાર્થીઓમાં ખોટું વિદ્યન આણવું એ .
 તમને તમારું દેહનું છે પરંતુ વિદ્યાર્થીઓ તમાકુના
 તમી વચ્ચે તમારું દોષથી, દેખાદેખીથી વ્યમન પાડી એક
 તમી વચ્ચે તમારું નકારે કળ ભોગવે છે.

તમને તમારું દેહનું છે કે છેકરે કે, જેના દોષો
 તમને તમારું દેહનું છે કે છેકરે કે, જેના દોષો
 તમને તમારું દેહનું છે કે છેકરે કે, જેના દોષો
 તમને તમારું દેહનું છે કે છેકરે કે, જેના દોષો

, અને તેના સરીરમાં, નિર્જાતપણું આવે, જેવીજ મુશ્કેલી તેના આખા સરીરમાં આવે છે. આવો ૧ મહિનાનંદિન હોકરો, તેની મદત્વેચ્છાઓનો નાશ થવાથી, તેની જીવનનિ સાધી શકતો નથી. જો તે નિશાળમાં હોય છે, તે અવધાનમાં પાડે. પડી જાય છે, અને તેને જલદી નિશાળ તો પડે છે. જો તે કોઈ દેશજે તોડર રદયો હોય છે, તો તે ન જાણતા અમારે ખીટી ન વાપરનાર હોકરો જેટલું સાઈ મ કમી શકતો ન દોવાથી, તેને તોડરો હોકરો પડે છે.

શુભ્રમિષ્ઠ 'સે-એટ'વત્રમાં એક જેબક લખે છે કે, સરીરનું પુરેપુરું ખાંજી જાંખા કંટુ નથી દોનું. તેણે ઘણા જુવાન વિદ્યાર્થિ-ત્રામે, પદ્મજાં જાંખા ખીટીને કુંકરાના વ્યવનથી, તેઓની કુશળીને આડે જુકશાન પદાચાકુનું છે. કે. ડી.એ. વ્યુત્રમ અરખા ગાયન પ્રમિષ્ઠ વિદ્યાન પખ્ત એજ ભંજાંખમા કદે છે કે, ખીટી જીવના અવનવરો હોકરો, પોતાની નારી રથાંન થવાના ન જા-શને આજા કરે છે. કમલમા હંમે નંજરે કુનરવાની આજા રાખના સમજા હે કરોઆ, તમાકુના મીઠાનમર અવનથી પખ્ત તેમની વિંકોઆ અનં નંમે નમગી પડેમો દોવાથી, પાછ.પડો મયા કન-તથી નમનુ કે. અત અન પ્રવેદ જમકયા કના, અને તેમનું નામ રેક, તીનિ અન થર્મ અંજરો, અવનું જરન અમકનું કટુ-ખાંજ કે. પખ અવનથી, સુધરેલા કોઠાની તીનિની જનિઓ, રે.રે. જાન કરી જાય છે. તેના કનવા તમાકુના અવનથી, અધરે-રે. મરી જાય છે એવું કહીને રૂ. અથ કુનીવાન ર.દયા પુ-વન વરનેજા રે. રે. જાજા. પુ. પુ. કુશરન. અડખરે. અરે ૧૦. ૧ પેદ ન. અકિષ્ઠ થયા અજ. રે. રે. ખીટીનું અવન કુશ-વરકે. રે. અવન દ. નિશરે છે.

ખીટી પોનારે વિદ્યાર્થિ અખીટી ન જોનારે વિદ્યાર્થિનું

વિદ્યાર્થીઓમાં પણ દલે આ વ્યસન વધારે પ્રસન્ન રહે
વિદ્યાર્થીઓને તમાકુના દોષો જાણવી. તેમને જાણવું જોઈએ
દાનીથી ઉમારવાનો શિક્ષકનો સ્વધર્મ દોષો જાણ, અને મારે છે
તે વ્યસનના ભોગ થઈ પડેલા દોષથી, વિદ્યાર્થીઓની આ
દેવ ઉપર તેઓ આજ આડા કાન કરે છે. ધૂમ્રા પીણે
પીના દોષ, પછી ખરું બોલું સમજાવનાર કોણ રહે ? તેઓ
કેવું થાય, એમાં શી નવાઈ ? આમ સરીગનું બધારજ તમા
સર્વ શક્તિઓ નાનપણથીજ જમડા માટે છે. પછી મોટા
જાન તનના અને મનના વિદ્યાર્થીઓ દેહ ધરીને કરવા થોડા
શી રીતે કરે ?

સૌ કરનાં તમાકુના વ્યસનથી વિદ્યાર્થીઓને વધારે ધ્યાન
થાય છે. અને વિદ્યાર્થીઓમાં પણ નજા સરીગના અને
મગજના વિદ્યાર્થીઓને તો બહુજ નુકસાન થાય છે તેમજ તે
મન અને અંતે પ્રાણનો પણ તમાકુથી હંકાર વિનશ થાય
તમાકુ સોદીને અને વીધને બાજી નાખતી દોષથી, જે જે રીતે
એને નાનપણથી તમાકુનું વ્યસન પડ્યું દોષ છે, તેમને આજ
સુદ સરીર બાજી પ્રજા થવાનો મજબબ બદલે છે. થઈ જાય છે

સરીગનું બધારજ પુરેપુરું બધાં રહે નથી એવા રીતે
સરીરની પાયાથી માથે મનની અને હૃદયની વચ્ચે
નાખી વધારે વિદ્યાર્થીઓમાં એક વિન આજવા એ
અન્યન અદિતકર છે. પરંતુ વિદ્યાર્થીઓ તમાકુના
શાંતિથી અગત્યના દોષથી, દેહ દેખીતી વ્યસન રીતે
પછી મરજ સુધી નહીં ફગાવે છે

આવાથીજ મરજ કરે છે કે હાકરો, ને જેનું
દોષ છે, જેના શાંત નુકસાન નજા દોષ છે અને
પૂરું જાણે પાયા દોષ નથી, નતે જે ગીરી શાંતિ
ના જે તેનું આજવા એક એક કરે નજા અન્ય

પરે, અને તેના સરીરમાં, નિર્મતપણ્ આવે,
 તેની જોડી જ સુરતી તેના આખા સરીરમાં આવે છે. આવે
 અને સકિન્નદિન હોકરે, તેની મદત્વેજાઓનો નાશ થવાથી,
 તેની જોડી સાધી શકે નથી. જે તે નિશાળમાં હોય છે,
 તેને અવધાનમાં પાડે પડી જાય છે, અને તેને જલદી નિશાળ
 છોડી પડે છે જે ને કોઈ દેશોએ નોકર રદયો હોય છે, તે તે
 અને જગના અમારે ખીડી ન વાપરનાર હોકરો જેટલું સાઈ
 નામ કને શકે ન દેવાથી, તેને નોકરી છોડી પડે છે.

શુભ્રમિષ્ઠ 'મેન્મેટ'પત્રમાં એક લેખક લખે છે કે, સર્ગીરનું પુરેપુરું
 નિર્માણ જ થાય છે નથી હોતું. તેના બધા જુવાન વિદ્યાર્થી-
 માં, પદ્મ પદ્મ અખડ ખીડીનો પ્રકારના વ્યવસ્થા, તેઓની
 જોડીની બાજુ વચ્ચેના પદ્મમાંથી છે. કે ડીએલ. જુવન મરખા
 અખડ પ્રતિષ્ઠ વિદ્યાન પદ્મ એજ અંજલિમાં દરે છે કે, ખીડી
 નાના વ્યવસ્થામાં હોકરો, પોતાની બારી રથાનિ થવાના અખ-
 ધાને જોડા દરે છે. કમનંદમાં હોય નજરે જોવાની આજા
 જાજનાર સપ્તમાં છે કોઓ, જમાફના મીલનનર વ્યવસ્થા પદ્મ તેમની
 પોડીમાં અને નમે નવગી પડેનો દેવાથી, પાછા પડી રથા દના.
 નથી નમનુ કે જે અખ પ્રવેદ જમડયા દના, અને તેમનું
 નામ રેક, નીતિ અખ અખ અંજલિ. નવનું જરન જમડયું દનુ.
 અખ કે પદ્મ વ્યવસ્થા, સુધરેલા કોઓની નીતિની જોડીમાં.
 જોડીમાં જોડી જાય છે, તેના કને નમાફના વ્યવસ્થા, પદ્મ
 ને. મરી જાય છે એવું કહેને કે અખ જુનીવન દદયા પા-
 ના વચ્ચેના રેકે વહી અંજલિ પુ પુ જરન અખરે, અને
 નિર્માણ પદ્મમાં અખિષ્ઠ થઈ અખ. કે. અંજિનુ વ્યવસ્થા કોઓ.
 પદ્મ ને અખરે દ નિર્માણ છે

ખીડી પોતાને વિદ્યાર્થી. ખીડી ન પોતાને વિદ્યાર્થી

જેટલું જ્ઞાન પ્રાપ્ત ન કરી શકતા હોવાથી હ પ્રેમ રહે છે.

આ દુષ્ટ વ્યવસાય, કદીપણ માનસિક શક્તિઓનો નાશ કરી દેતા જેટલું નથી એ વાત નિર્જયકારક રીતે, સિદ્ધ થઈ છે તથા વ્યસનીની માનસિક શક્તિ, વધારે બગવાનહોય છે. કે ન પીનારા, ને નિર્જય અનેક વિદ્યાર્થીઓમાં, કરવામાં આવ્યો છે કોઈ કોઈ ને આ નિર્જય કરવામાં આવ્યો તેનું વર્ણન નીચે કરવામાં આવ્યું.

૧ પારિસની પોલીટેકનીક સ્કૂલ—આ નીકળે પરીક્ષામાં એકલા ૧૬૦ વિદ્યાર્થીઓમાં, ૧૦૮ તમ કુલી વ્યવસાય દત્તા અને ૫૨ વિદ્યાર્થીઓ વ્યવસાય વિનાના હતા. આ વિદ્યાર્થીઓમાં સરખે નબરે પાસ થયેલા— ૨૦, ૨૦, વિદ્યાર્થીઓ તેમજ એ આગ પાડી નાખ્યા અને ૫૩ની જેમકે તે. મોટી નંબરે આવેલા ૨૦ વિદ્યાર્થીઓમાં ૧૪ ખીડી તલ નીકળ્યા, અને ૬ પીનારા નીકળ્યા.

બીજા વર્ગમાંથી, ૬૫ પીનારા, અને ૬૫ ન પીનારા નીકળ્યા અને ત્રીજામાં, ૧૧ પીનારા અને ૧૪ ન પીનારા નીકળ્યા. આકાદાઓથી જાણાય છે કે, ખીડી પીનારા ૧૦૮ નાથી વધારે વિદ્યાર્થી, પહેલા વર્ગમાં આવ્યા ત્યારે ન પીનારા, ૧૬, જેટલી સગમમ અડી મળી નાખ્યા, પેદેસ ન મળે એજ પ્રમાણે, બીજા તથા ત્રીજા વર્ગમાં ૧૦૮ મધ્ય પીનારા ૬૫ તથા અગ્રીવર, બીજા તથા ત્રીજા વર્ગમાં વધારે ખીડી ન પીનારા, ત્રીજા અને પચાસ વિદ્યાર્થીઓ તથા ત્રીજા વર્ગમાં આવ્યા. આ આકાદાઓથી એ જાણી શકાય છે, ખીડી પીનારાઓની માનસિક શક્તિઓ, ખીડી ન પીનારાઓ કરતાં નબળી હોય છે.

(૨) દ્વાવર્ડની પાઠશાળા:—આ સંસ્થાની મેંધ પરથી જન્માય છે કે, છેલ્લાં ૫૦ વર્ષમાં, જે કે આ પાઠશાળામાં ૬૨ જ વિદ્યાર્થીઓમાં પાત્ર વિદ્યાર્થીઓ બોડી પીનાર હતા. છતાં બોડી પીનાર એકપણ પણ વિદ્યાર્થી પોતાના વર્ષમાં પરીક્ષામાં પડેલે ન મરે આવ્યો નથી

(૩) હેલાર્કે કોલેજ:—આ પાઠશાળામાં, ૨૦૧ વિદ્યાર્થીઓમાં ૧૪ બોડી પીનાર. અને ૧૦૮ બોડી ન પીનાર હતા. બોડી ન પીનાર પૈની, ૧૮ દકા, માન માર્થે કુતીખૂં થયા. જ્યારે બોડી પીનાર પૈમાં, ૧૮ દકાજ થયા. (રીકમ્બેલ)

૪ થેલ પાઠશાળા:—ડૉ. મીચરને, નવામને અને જનજવાખા આપ્યું હતું કે, કિયામાં હુંએ નંખરે પાત્ર થયેલા ૧૦૦ વિદ્યાર્થીઓમાં, ૮૫ બોડી ન પીનાર હતા.

૫ ફોલિઅર્થીયા વિશ્વવિદ્યાલય:—આ પાઠશાળાના ૨૦૩ વિદ્યાર્થીઓના કામગીરવંક નિરીક્ષણ થયાં પછી ડૉ. મેમાનનો, એવો નિષ્પત્ત થયો હતો કે, બોડી ન પીનાર વિદ્યાર્થીઓમાં બોડી પીનાર વિદ્યાર્થીઓ હતા, એમની વિનંતા દેવા છે

આવે અનુમત, જર્જ કેપાઈર્ની અપન મેમાને અરેફા છે પાઠશાળાના અધ્યક્ષ, કે નીલાગનો સિદ્ધક જે મેજર બોડી પીએ તા વિદ્યાર્થીઓમાં, અને જ દાખલા બેમે છે આમ દેવ છે અપા પચમી વિદ્યાર્થીને જુવેનાર, કે મપાઈ આપવની અપાનારે મ છે કયા માટે 'સેવર' રજૂવે એકે એ નહિ

૧૪૬૫ થેલ પાઠશાળામાં, અને હરેક એક રાત્રે ૦૧૫૦૦ અપન ૧ કારકે એકે વિદ્યાર્થીઓને, તથા ૩૧૫૨ ૩૨૫૦ ૧ અપાનાર એકે એકે કારકે એકે અપાનારે ૩૨૫૦ ૫૩૦૦ ૧૨૫, તા જે ૧૩ કલાક તાકે રહેકા જુવેનાર માર્કનું, જે ૧૩ ૨૦૦ અપા ૩૦૧ નહિ

નાનપેલુધીજ, નમાકુ વાપરનાર છાકરાઓમાં મુના દેવી
દેવ, ખાત્રા પીવાની દેવ, જેવી સ્વાભાવિક ધર્મ જાણ છે

આપ જગથી અટગડાં કમ્પ્યુટર પાસે મોટા જનારનાં દેવી
કોડ કહે છે કે "જે તમે કોઈ ગુનેગારના છવનનો અભ્યાસ કરો
તો, નમારી ખાત્રી થશે કે, તે નમાકુનો દંડ અને નિયતો બન
છે. બીડી પીવાની દેવને લોધે, છાકરાઓ કુલંગમા પડે છે અને
અન્ય નીચ છાકરાઓ જોડે બીડી પીવાના પુરોષા જાણ છે. બીડી
બીડી પીવાની દેવ તેમને અનીનિતા ખાડામાં ઘેરવી કે તે
અપણે જો, બીડીની બીડીથી યના અનેક વૃક્ષોના તેમને જાણ
તેઓની આખ ઉધારીયે તો એક મદદની દેશમેવ. કડી સમીપ
વિશ્વવિખ્યાત વીજળાનો જાદુમર ચામસ એડીનન, ઉપના ન
પ્રાપ્તી પુષ્ટિમાં કહે છે કે, "બીડી પીવાનાઓમાં જે તેનિષ્ઠ
આવે છે, તે રચાયી, અને અમંવામાધીન છે. આમ દોરધ
મોક પછ બીડી પીવાને, નોકરીમાં ગળેનો નથી" ૬. ૧૦૦
કહે છે કે "કોડ, એડીનન. અને તેમના મદદથી અન્ય મદદ
જેઓ તમાકુને સદારક ઉપયોગ એકાં કરવા ને તેન
પ્રતિબંધ મુકવા માટે, જગત તો તેને જાણ અંધ કરવા માટે પ્ર
કરે છે, તેમને કુંધન્યસાદ આપુ છું નમાકુના ઉપયોગથી જાણ
પુષ્ટિના જાણો લેવ થાય છે આન કરીને ખાત્રામાં તથા જ
પર તેની વધારે અમર થય છે તે એક પ્રાપ્તિનાક ૧૨
ઉપગત, તેનાથી જે ખર્ચ થાય છે તેથી લાભો ન જાણ પુ
મમ જાણ છે. અને પોતાના કુદ જાણી જાણીવાના પુષ્ટિ ૧. ૧
નથી આ કુદનો નાશ કરવા મારેના દંડનિર્ધારના
પ્રવાનોને અવરજી જોનારના અવરજી જોનારના પોષક ૬૬
છેડવા ૧૬ વર્ષમાં માગ આમગ ૪ આગે પી છાકરાઓ ન ૧૧
અન્ય છે તે દરેક બીડીના અન્ય ૬૧

તમાકુ ગાપરનારની બુદ્ધિ મંદ પડે છે. તેઓ બેપગવા અને
 નેરૂદામકિન રહિત હોય છે. તેઓની નોતિ અદ્ય થયેલી હોય
 હો મારીન કહે છે કે “યુવક મુન્દેમારો પૈકી સેંકડે હપ દડા,
 ડી પીનામ દોય છે, અને ખીડી પીવાની સાથેજ તેમની અંધિ-
 નેતા પ્રારંભ થએલો દોય છે. પ્રખ્યાત અનુભવી ન્યાયાધીશ
 નામનોન લીન્ડમે કહે છે કે “જો તું ન્યાયાધીશનું કામ ઇંડોઈઈ
 મેની અરે મનિ મુન્દેમારની પીડાઓ અને મુન્દામકિનના
 ઇંડો ડર કરવા પ્રયત્ન કરે, તો મારે તમાકુના દુર્ઘર્મન
 મે પ્રથમ તથા ત્રીજી વારે એ આગવમગા
 મને તેથીકરી પુરાવવામા થવું તમાકુના દુર્ઘર્મન જેવી એક
 આકલકાંક રેવ નથી. આ કહેવને લાંબિ જ થજાખરો પુરાતોને
 મરહાકી કાપાંબા રથાનોમા, બોલસથા પડે છે.” બરનાડે એકોઈકન
 કહે છે કે, “થજા ઇંડાકાંબામા તમાકુના વ્યવનથી, અપરાધજિ
 રિપનન થાય છે. એટલું જ નહિ પણ એક અંચા પ્રકારની વિસલજી
 મુન્દેમારની મેગલા આવે છે કે, જેમા અનન્ય, આંગી, અને દિલા,
 આવાપીવાની રેવ જેવા રવાનાવિક કૃત્યો થઈ જાય છે.
 તમાકુના વ્યવનથી ગારેજી પીવાની રેવ પડે છે.

પુરોષ વિશેષે દેશમા તમ કૃષી કાર્યનું વ્યવન પડે છે, તેમ
 અથવા દેશમા, તમાકુ પીવા પીવા, અલગલગ કરીને કે, વડનું વ્યવન
 પડી જાય છે. આ વ્યવન થાયજો દુષ્ટ છે જેના મુકદ્દમ એજી
 એવીએ તો પાર આવે નહિ મુકદ્દમ તુલ્ય વ્યવનનો દબ્બુ થવા
 પ્રમાણ થય નથી હજી તેના કારણમા એકા અન્ય રહે છે.
 તમા વ્યવનથીમા, તમને અવર અન્ય પુખ્ત કારણ - એકેને -
 કારણે પડે કારણમા તમારની કારણ છે

તમાકુના કારણે મુકદ્દમ પડે છે. એકેને જે ૧૦૦ દર,
 ૧૦૦૦૦ થય, એકેને ૧,૦૦૦ થયે અન્ય, એકેને ૨૦૦ થયે

નકકી માનજે. અમુક માણસ મંજેરી છે, એ શબ્દ આપને તત્કાળ સૂચવે છે કે, એ માણસનું તન, મન, અને બુદ્ધિ, વિશે સર્વસ્વ એટલી તો દુર્દશા ને પામ્યા છે કે, આ મૃત્યુ લોકમાં જાણે પૂકેવા શિવાય બીજા કોઈ અન્ય શુભ કાર્ય માટે તે મંજેરી માણસ હવે લાયક રહ્યો નથી.

તમાકુના દુર્વ્યસનને લોધે દારૂનું દુર્વ્યસન પડે ॥

એક વ્યસન, સ્વાભાવિક રીતે ગ્રીષ્મ દુર્વ્યસનમાં ધસી જાય છે. સર્વોન્દ્રિય શાસ્ત્રના નિયમાનુસાર દારૂ, અને તમાકુનું દુર્વ્યસન, ખાસ સહમાત્રી હોય છે. તમાકુની અસર ટાળવાનું કોઈ ઔષધ છે. તમાકુથી નાની લોહીની નસો સંકુચિત થાય છે તત્કાલ થયેલા વ્યસનીઓ તેમજ દીર્ઘકાળના વ્યસનીઓમાં જે શોશન થાય છે, તેનું આજ કારણ છે. દારૂની અસર આર્થિક જગત્તર વિરૂદ્ધ થાય છે. તેનાથી નાની લોહીની નસો વિસ્તૃત થાય છે આમ ફોવેલા દારૂડીયાનો એકેરો લાભ થાય છે. પોતાની નસો સંકુચિત થાય તો સુધી તમાકુ વાપરે જનાર વ્યસની, તમાકુની થેનોટપાક અને શાખા અસર છતાં પણ શક્તિદીન ભેગેન અને ચીડાઓ થઈ જાય છે અને તેને પોતાની નસો તંમ થયેલી જણાય છે. અર્થત્રાણો પણ પડવાથી તેનું મોડું સુકાઈ જાય છે.

દારૂ પીવાથી આ અસરો હિલટાઈ જાય છે. તેથી નસો વજન ધાય છે અને શાનતંત્રીઓની તંમાવસ્થા સિધ્ધિ થાય છે એમની પણ પડે છે. આમ દોવાથી વ્યસની વધુ ખીડાયો પડી શકે છે અને વારંવાર દુર્વાથી તમાકુનો વ્યસની માટેનીયા થઈ જાય છે આવીજ રીતે. તમાકુ અને અરીજુના વ્યસનો વચ્ચે જ મજબૂત બંધાર્થ જાય છે.

કાલબીલા વિચરિવાસવના હો જોન કવેકન બોકમ કદ ન તમાકુથી દારૂ પીવાની સ્વાભાવિક તત્ત્વ આવે છે

ઓની પણ જીવનશક્તિ દરી લઈ, તેને તકલાદી પ્રકૃતિની જનની દે છે.

(૨) તેને વંધ્યત્વ આવે છે

(૩) તેની જનનશક્તિ ક્ષીણ થતી હોવાથી, તે અંદર પ્રજા ઉત્પન્ન કરી શકે છે.

(૪) તેની પ્રજા, રોગી, નિર્બોધ અને વ્યસની હોવાનું થાય છે

(૫) તેને કસુવાવડો, વિશેષ થાય છે.

(૬) માતા, પોતાના નિત્યના સહવાસી બાળકના શ્વાસો વખતો વખત, તમાકુનો ઢુમાડો મોકલતી હોવાથી, બાળકનું શ્વાસ મૃત્યુ થાય છે.

(૭) માતાના કુધ વાટે, માવતા બાળકના શરીરમાં, તમાકુનું ઝેર જવાથી, તે બાળક સદા રોગી રહે છે

(૮) ઓ શરીર પર, તમાકુની વિશેષ અસર થતી હોવાથી, તે અનેક પીડાકારી રોગોની ભોગ થઈ, કમોતે મરે છે

ઓઝોની અધોમતિનો, દેશની ઉત્થાપિતિ સાથે નીકળી સત્ત્વ હોવાથી, તમાકુની વ્યસની, ઓ દેશને તેનજ કુટુંબ અને ધોર ત્રાપ રૂપ છે

(૭૮) તમાકુ ઓમાં વંધ્યત્વવર્ધક છે

તમાકુ, જનુઓનો તત્કાળ નાશ કરે છે તે, વનગપતિ તેનજ સહજ શરીરની પણ ધાતક છે. તેજ કારણે અને તેજ ગુણથી તેતમા ઓઝોની જનનશક્તિ નાશ કરવાની શક્તિ છે તેની કહે છે કે, “તમાકુ વાપરવાથી, જનન શક્તિને નુકશાન થાય છે” પ્રમગે નપુંસકત્વ પણ આવે છે.” ડૉ. લીચી સત્ત્વ કહે છે કે, “તમાકુ જેવા દારૂ મુખી ઝેરા, અનુભવ શરીર ઉપર દુનસા કરવારે યોગ્યતા નથીઆખે ન દેખાતા, મુદમમા મુદમ બાની, અરો રમને, નુકશાનકારક અસર થાય છે, ના વીર્ય જનુઓના પણ તમાકુની અમર થયા નિરાશ રહે નાદિ, ને કુલ કુ છે”

કે, "તમાકુના અસનથી, વીથંગ તુઓ પર અસર થવાથી, જનન
દોષ થઈ ગય છે."

હો સીડન આર હમને કહે છે કે, "તમાકુની વીથંગ અને મૂત્ર
પર, ધબ્બી ધાતક અસર થાય છે." લોક દર્શકન સંપ્રદની
થી, જાણું છે કે, જે ઓઝોને, તમાકુનું વ્યયન દોષ
ને નિર્ધારની ઓઝો કરતા, પ્રમાણમાં ઓછી પ્રતિ થાય છે
જે નદિ પરંતુ, આવી કુપા પ્રતિતિનું આરોગ્ય, વધારે અશિથર
છે. "જે ઓઝો તમાકુ મોથી વધારે પ્રમાણમાં વાપર છે, તેને
ઓઝો મંત્રિ થાય છે. જોની જે પ્રકૃતિ, તમાકુનું વ્યયન
કે છે, તેજ પ્રકૃતિ, જનની ધર્મની અગવડો, આપડાઓ, અને
અજાણીઓ ત્યામ કરાવતી દોષાની, તમાકુ ધબ્બો વાપરનાર ઓ
ઝો પ્રતિતિન કહે છે સંદન કોહેંગા એક પ્રખ્યાત ડોક્ટરે ૫૭
કે વાપરનાર કંદુઓ, અને ૨૮ ન વાપરનાર કંદુઓની, જનન
તની નોંધ રાખી છે

લીટી ન વાપરનાર કંદુઓ

લીટી પીનર કંદુઓ

માત્ર ૦.૦૫ ગ્રામ

માત્ર ૦.૦૫ ગ્રામ

૧૭૬૮ દની

૧,૮૫૮ દની એટલે કે તમાકુ ન

૧૦ કંદુઓમાં ૫૦૮ ડોઝો વધારે દેવા.

નોંધ રાખવા જેવી વિશેષ દર્શકને એ દની કે, લીટી ન વાપરનાર
જમ, ૧૭૮ ડોઝો, વધારે ૦.૦૫ ગ્રામ દેવા. જો લીટી પીનર
જમ, ૧૭૮ ડોઝો, વધારે ૦.૦૫ દની આ દર્શકન, લીટી
જમ, ૧૭૮ દની, વધારે ૦.૦૫ ગ્રામ દેવા. જો લીટી ન વાપરનાર
જમ, ૧૭૮ દની, વધારે ૦.૦૫ ગ્રામ દેવા. તેમજ ૦.૦૫ ગ્રામ દેવા
કે દેવા

૮૫૬ ૫૧૨૫૬ અને ૮૫૨૨ ૫૧૨૫૬ ૫૧૨૫૬ ૫૧૨૫૬ ૫૧૨૫૬
૫૧૨૫૬ અને ૮૫૨૨ ૫૧૨૫૬ ૫૧૨૫૬ ૫૧૨૫૬ ૫૧૨૫૬ ૫૧૨૫૬

વાપરનાર ઓએ! કુપર, જે તમાકુ વધતો વધતો અસર
તે મેઘ માત્રપણ વિરમવકારક નથી

૭૯ તમાકુની વ્યસની ઓંધી થતો મંત્રગીધાન

જે પ્રસંગે તમાકુના ઓંધી ઓનો જનનચકિતનો
નાથ નથી, યેનો અગર તો તેને ગર્ભધાન યજ્ઞ જનો નથી ;
વ્યસની ઓને જે બાળક જન્મે છે, તે રાગી અને અ
દોષ છે. તેમાં તો કાર્મ સદેહજ નથી.

તમાકુની વ્યસની માતાના બાળકમાં મરણ પ્રમાણ
દોષ છે. તેના કારણે નીચે મુજબ છે.

(૧) માતા ખાનપાનના જે વચ્ચે વાપરે છે, તે
શુભો તેના કુધમાં દોષ છે. તમાકુ વાપરનાર ઓના કુધમાં
કુર્મ નીકોટાઇન એર દોવાનું માળીત થયું છે બાળકના છરી
એરનો સીંધી રીતે પ્રવેશ થયો દોવાથી તે અનેક રોગોનું જે
અસ્પાયુષી થાય છે. કાર્મ પણ માતા જાળીએમને પોતાન
કના બોરાકમાં એર બેગવડ નહિ પરંતુ વરતુન તમાકુની
માતા, પોતાના ખવ્વાના બોરાકમાં નીકોટાઇન ભેડું,
અને પ્રાણધાનક એર બેગવે છે તે મ્યુટેશન કરે છે કે,
આવેશ ને-સીમા, જે ઓંધા તમાકુની વ્યસની નથી તે તે
ફક્ત તમાકુના કારખાનાઓમાં કામ કરે છે તે જોનાના
પણ નીકોટાઇનથી એરી થયેલ કુધ પીવાથી અત્યંત મરણ
દોષ છે નો તમાકુ વાપરનાર ઓના બાળકનો વધાર નો
તમા શું આશ્ચર્ય ?

(૨) ઉગતા હોંઘાઓ અગર નો ઉભંતા પ્રખીંચાત
અગર પુન થાય છે તમાકુ પીતી માતા, તેના કુધમાં
બાળકના મ્લાનમાં નિર્નય બીડીનો છરી કુમાર થાય ન
નિર્નય દોષ એમ. હી કરે છે કે, અનંત અર્થ

નામે દવાની અવરજવર વિનાની ઝોરડીમાં જોડીઓ પુંકી
તમાકુના ગ્રેડી ધુમાડા વડે અનેક જાળકોને ઘોડીઆમાંજ
પીં છે." હા, એ-ડર કહે છે કે, "બીડી પીવાના વ્યસનવાળા
એમાં સુવાથી અગર તો તે જીડી પીના દોષ તે ઝોરડીમાં
જાળકોને ઝેર અદલા ના દાખલા નાધાયા છે.

તમાકુ મનુષ્યને કૃષ્ણજીવનાવે છે અમેરિકાના લોકો કૃષ્ણ
જીવ છે એવું જાણી આવવાથી, તેન ચવાનું કારણ શેધી
ત્યાના નામાશિત ડોક્ટરોએ પ્રયત્ન કર્યો નેમા એવું જાણી
છે કે તમાકુ પીવાનું વ્યસન દાસ અમેરિકામાં અનિશય વર્ધ્યું
ને ઉપર બતાવેલો રિશ્ત ને વ્યસનનું પરિણામ છે. એ
નો પ્રચાર દાસના પ્રમાણે આગળ ૧૦૦ વર્ષ સુધી ચાલુ
ના, અમેરિકાના માણસો ધણીજ કદરવા થશે. આ ઉપરની
કોને સીંદરનાં મળના દોષ, તેમજ તમાકુ પીવાની વેપાર

પ્રકરણ ૪

તમાકુના કુલ્પસનનેસીધાં વ્યસનોની તેમજ દરાની
અપાઈક અદખાઈ
તમાકુના કૃષ્ણ વ્યસન પછી એકાદમા એકાદ ૫૦૦
ના રૂપિયા ૫૦ પામી ફેરવે છે. દિવસવાનની ૫૫ કદરેડ વરતીઆ
દસ કદરેડ જ મનુષ્યો, આપણ બીડી પીનારા મનુષ્યો, અને
પૂ.વ મા, એક એક માણસ, ૬૦ મીને, માથ નેકર દારુ
ફેરવે ૫૫૫૫ એક માની લા એ, (એકે ૫૫૫૫, એકે એકે
અનેકે એકે અલાલ કદરેડ) ને વરત ૬૬૬ ૧ અપણ
લા કદરેડ, ૧૧૧૧૧૧ ૧૧ એકે એકે નેકર વરત, અને
૨૨૨૨ ૧૧૧૧, ૧. એકે એકે એકે એકે એકે એકે એકે
૧૧૧ ૧૧૧, ૧૧ એકે એકે એકે એકે એકે એકે એકે

માલ કરવામા રાગો અને દુનુંજ વધારવામા; આ વ્યવસ્થાને
મુક છે તે જાણી કાનું હૃદય દુ.ખી થયાં ના રહેશે.

ખીડીના ખરા વ્યવસ્થા તો, રોજની પચામ પચામ
સો ખીડીયો ટુક છે, પણ આપણે મરેગરા પચીમ ખીડીયો
અને એક આનાની તેટલો આવે એમ મજબૂત, દરેક વ્યવસ્થા
પરં રૂ ૨૪ રૂપીયાની તમાકુ પીએ છે. જોકે, કેટલાક ચીટડા
ભકતો તો, દરમાસે, તેટલો રકમ પર પૂજો મુક છે હો
માણસ વ્યસન પડ્યા પછી, ૪૦ થી ૫૦ જેવે, અને ખાડીયો પીએ
લગભગ એક હજાર રૂપીયા, ખોડા પોરામા તથા લગભગ સો
દીવાસળીનું ખર્ચ મજબૂત, લગભગ રૂ ૧૨૦૦ આવીયારમા રો
જેવડી મોટી રકમ, ને આખા આયુષ્યમા ખર્ચ તાબવતો
પ્રતિ વર્ષ ખરચાતી આ માડીમવાની રૂપીયાની કેમતી
સરખી રકમ ઉપર જે ચક્રવર્તિ વ્યાજ ચઢાવી હિમાય રૂપીયે
વ્યસનીઓ કેવડી મોટી રકમ પર પૂજો મુક છે, તે જાણીને એક
દબકી જવાના વળી તમાકુના વ્યસનોથી, રાગો ઉત્પન્ન
હોવાથી અનેકવાર માઠા પડવાથી, પોતાના, તથા કોઈકને
ઓસડ વેલડમા જે ખર્ચ થવાનો, તેમજ પોતાના કિમતી તથા
જો બોમ આપવો પડે છે, અને જેને આન્ય ઉત્પાદક કામ
યોગ કરવાથી, કવ્યસાબ મેળવી શકાય છે. તેના જે દિમાખ મુક
બેસીએ તો, વ્યસનીઓ પોતાની, તેમજ તમાકુ રૂ ૧૦૦ થી
કેવી આર્થિક કુર્દિયા કરી મુકે છે તે, ૨૫૪ લગભગ તમાકુ
ખની નિર્માનિયેક મંડળીના પ્રમુખ મંદાલ ન મિત, દબકી
પોતાના બાળખર્ચા કથુ કે “દિદુન્તાનમ, ૨૦૨૧ ૨૦૨
અડીખના વ્યવસ્થા લીધે, ૭૦ કરોડ રૂપીયા તમાકુ
મંડળીના તથા દરમ્યાન જખર્ચા આપે ૨૦૨૧ ૨૦૨
ખ. ૭ રીને, તમાકુ વાપરનાર લગભગ ૧૦ કરોડ

ખીડી વાપરનાર વ્યવસ્થાની ખીડીયોનો એક છેડો,
 ૧૧ માથે જેડી, નેમને સીધી એ હવવામાં આવે તો, છ
 ૧૨ મુખી પોદોએ જે દેશની અડધી વરતીને, ચેટપુતું
 ૧૩ મગનુ નથી, અને જે દેશમાં, લાખો ફગવાયેલા ધવા-
 ૧૪ ના રોજગાર મારે કાફાં મારવા પડે છે તે દેશમાં,
 ૧૫ થોડાં જોડાં રૂપિયાનો નાણ પ્રત્યક્ષરીને મદદ આપતો
 ૧૬ વ્યવસ્થાની, ખીડીની બીજીમા પુરેપુરું ફસાયા પડી
 ૧૭ નેમનાં, કુટુંબોએ બીજા માગીને, ચેટ ભરવું પડે છે તે
 ૧૮ ખજ, ખીડી મુખી રાકના નથી, અમંજ્ય માખસો, ખીડી
 ૧૯ પેનાના મરો પણ બોધ બેમે છે, આથી પણ અધિક માખ-
 ૨૦ નાકુના દુઃખમનને લીધે, માથે વસ્તો, મગરગીલા અને
 ૨૧ સુખપ જતાવતા મારેના આવરણક માધનેનો ભોગ
 ૨૨ પડે છે.

ને અમે કામ કરનારાંઓની મહેનતને જતો દુન્યાંય,
 ૨૩ કામદારોનો જીવન સંહાર

૨૪ કામ વાપરના, તેના કામવાળાઓમા કામ કરવામા, ખીડીયો
 ૨૫ મા, કોઈકિયે મુટવમા વિગેરે નમાકુના અમે કંઠી પડતી
 ૨૬ પણ અમંજ્ય બોપુઓને મજત મદેતજ કંઠી પડે છે. આ
 ૨૭ થી, કુપોષ, જાનમાજની નીતિ બદલ કરવામા, તેને ડેર
 ૨૮ આપણુ કો ને અસહન કરવામા, તેના આગેવડોના ન.સ રી,
 ૨૯ જે કોમન રાજમા અમે તેની કામ રાકિયનું નિકાલ કાઢ-
 ૩૦ ના કામ છે. અમ્ય આર્થિકનિક લોકોની કુલ્યાંબા જે આ
 ૩૧ ને અમ્ય કામ ને, અકિયને તેમજ દેશને કેટલો લાભ થયો
 ૩૨ ને કામી, મહેનતના દુન્યાંયથી થતી હાનિ અપાત છે જગ
 ૩૩ ના કામવાળાઓમા કામ કરવા દો માખસેને જે કામકર
 ૩૪ ના કામ છે તે અપાત જે સુધી છે અનેક નિકા
 ૩૫ ને નામકુના કરજનામા કામ કરનાર અજુકાત, અરે-

મનુ અવલોકન કરવાથી એવા નિઃસંદેહ નિષ્કંપ પર આવડે છે કે (૧) સોળ વર્ષની અંદરના હોકાગમ્યાના મેંકે હા ટોમ કરવાના પ્રથમ છ અડવાડીયામાજ માદા પડી ગય છે (૨) વધુ મજુરો ખાસ કરી હોકાડો અને ઓઝોના ચંદરો શીકા પડી છે અને તેઓ દમીયલ થઈ ગય છે (-) પોતાના હોકા ૪ વર્તી મજુર ઓઝોના, સત્તોને, વાર વર સોમન ચકે છે અને દુધમા નીકાડાઇતની સખત વાસ આવે છે (૪) મજુર કામ કરતા દરમિયાન મર્મ રહે છે તો તેમને વાર વાર થાય છે અમર તેમના હોકા નો જન્મ પછી અમર સખ મોટા પ્રમાણમાં મરજી પામે છે (૫) આ ઓઝોના હોકામાં દોષ છે ખાસ કરીને આચછીના રોગ તેમને વારમા હોકા (૬) જે વ્યાધિઓ તમાકુના કારખાનામાં કામ કરનાર મેંકે આંખે છે તેમાં સેંકે રર દકા, લાય મેંકે થયેલ ફેર ફક્ત તમાકુના કારખાનામાં કામ કરી, તની વાન અને મનામ માં લેવાથી, આવુ ધાતક પરિણામ આવે ન. તો ત્ર પ્રત્યક્ષ શરીર માથેનો લાગમામદના રીંધા નમન, કેટલક દાવો જોઇએ. તેનો ખ્યાલ દેક વ્યવસ્થા નિર્ધાર કરે જોઇએ.

(૩) ઉત્તમોત્તમ ફળદ્રુપ જમીન, આ જેની કિંદા કુદરત ઉપયોગમાં લેવાતી હોવાથી, જમીનનો કમ ચુમાઈ આદારના પદાર્થો આજા દિવસન થાય છે

તમાકુનું વાવેતર કરવામાં, ઉત્તમે તમ ફળદ્રુપ જમીન મેંકે થાય છે. તમાકુનું વાવેતરથી, આ જમીનનો કમ થાય છે, તેના વાવેતરથી, ખીન અન્ય કોઈ પણ જાતના જનન કરવા માટે જરૂરના કિનાની પાટ નાં જો, વધારે ચુમાઈ થાય છે. પક, મનાદા અને

તમાકુ જમીનમાંથી પાંચમણો વધારે કસ ચુકી છે છે. અને
દોવાથી, સાખો વીધા જમીન નકામી થાય છે એ લક્ષમાં
પ્રયોગ છે.

તમાકુનો ટ્રેડી હોડ ઉઠેરવામાં, જે જમીનનો ઉપયોગ થાય
જે જમીન, જે અનાજ ઉત્પન્ન કરવામાં કામે લગાડવામાં આવી
તો, આજે અનાજ, જગતમાં પુષ્કળ સરવું થવાથી, અસંખ્ય મરીખ
પ્રો, જેમને પેટ પુરવું એક ટંક અનાજ પશ્ય મળવું નથી, તેમને
|| મળત, અને બુખમરવું દુઃખ ઓછું થાય. પરંતુ, ખાસ
દાન એ છે કે, આ સાખો વીધા જમીન મનુષ્યો માટે પોષણની
ગ્રંથા ઉત્પન્ન કરવામાં ઉપયોગમાં આવવાને બદલે તે તેમનો નાશ
નાર વસ્તુને ઉત્પન્ન કરવામાં શકાય છે, આપણે ત્યાં અને આખી
સીમા તમાકુનું વાવેતર, ફેટલી જમીનમાં થવું હશે, તે જનજીવાનું
કે આક્રમ માધન નથી. એટલે કેશને કે પુદીને, ફેટલી કાતી
તો હશે, તેનો આક્રમ દિમાગ કરી શકાતો નથી. પરંતુ ધારો કે
દૂરગામમાં આજામાં આજા રસ સાખવીધા જમીનમાં, તમાકુ
પાંચ છે હવે જા આ જમીનમાં, તમાકુ ને બદલે, અનાજ
પાંચમાં આવે. અને વર્ષમાં, ત્રણ વાર વાવેતર થાય, માત્ર દર
પાંચે, દમ દમ મળત અનાજ કિંમતે તો, દમ કરોડ મળ્યું અનાજ
જા આ પછી દરમ. જેટલું અનાજ થાય છે, તેના કરતાં વધારે
કેવ અને રીક એક માણસનું કોરે અને અધુણ, રવે એક
માણસની ત્રણ મળ્યું અને અને દિવાલે એક કરોડ દમ સાખ ત્રણ-
પાંચ એક આખા રવે સુધી પોષણ થાય શકે જે કેશમાં, માત્ર
કોરે માણસને, એક ટંક આજા પશ્ય પુરું મળવું નથી, તેમ
જાણ, દમ કરે, આજા આ એકુ દમ કરોડ મળ્યું અનાજ ઉત્પન્ન
કરી રી, ફેટલી જમીનને દુર્લભ કેશો આજા કરોડ અને કરે,
જા આજા રાખા રાખા

આ પ્રમાણે, દરેક દેહને, તમાકુના વાવેતરથી, કાંતિ શિરાય રહેતી નથી. આખી પૃથ્વીમાં, તમાકુનું વાવેતર મધ્ય અનામનું અને મનુષ્યને પેલણ આપનાર, કાં છાક વિમેરેનું તર થાય તો, આજ આપણા, તેમજ શ્રીમત દેશીમાં, જે માણસોને, જુઓમરો વેઠવો પડે છે, અને ઘણી વખત અન્ય અજાણને લીધે, જે દુકાળ પડે છે તે પડે નહિ.

૪ તમાકુના વ્યસનીઓની નિઃકાળશ્રી! દરવર્ષે આરો કીમતીમનો, અને સાખો કપોઆની મીલકતનો થાય છે.

તમાકુ પીનાગઓ, પેતાની નિઃકાળશ્રી, આજે સાખો કપીયાનું નુકસાન કરે છે. અમુક જગ્યાએ, ખીડી જોખું નાખવાથી, કે દોહા કે ચતમના દેવના હિંચાથી, અમુક ઘણ, એમ આપણે ધણીવાર માલગાએ કરીએ, એવી કનરો કે સાખો કપીયાનું, કે વખતે માણસોના મનનું પણ હા થાય છે. આગેથી મિતકન આ મેદનવના થતા નાણે મરે જાતા. આવ વધારથી મનુષ્યના નિંદન અર્થ થયે છે. આજેને કાંધે સાખો માણસ, ધરમાર અને ધરમાર વિનાના ધમ્મ મળે છે. આજના વિનાયગા, વામ વધારે જ છે. આ રીતે વ્યવસ્થાની પ્રજા કમળા તુમ નિર્દોષ મનુષ્યોને પણ, નુકસાન વેદનું પડે છે. અવા કાલવામાં આવે છે કે, એકલા યુનાઇટેડ સ્ટેટમાં આને કાંધે સામેલો આવથી, ૮૦ ૦૦૦,૦૦૦ ડોલર ૪૮૫ કરોડ કિલોની મીલકતને નાશ થાય છે અને ૧૦૦૦૦ કાર્બોન ડાયોક્સાઇડના આ વામવાથી લગભગ ૩૦૦ કરોડ ડોલર નુકસાન થાય છે. આજેની મરે ૪૫૦૦ ખીડીની મરે.

આ જન માણનાં સધળા નુકસાનના આંકડાં ગણનાં આ
તમા વ્યસનથી વ્યસનો ને તેમજ દેશને દર વર્ષે કેટલું ગળવર
ચાન થાય છે. તે આધારણ માણ્યને પણ સમજવું કદિન થઇ
કે તેવું નથી.

તમારના વાવેતર વ્યાપાર અને વ્યસનથી જે દ્રવ્યનો
મા થાય છે તે દ્રવ્યના સંવ્યયથી દેશની કશિકતા દૂર થઇ શકે.
આપણા દેશમાં જે લાખો એકર જમીનમાં તમાકુનું વાવેતર
કે તેમાં કોઈકે કોઈવાની દિમતની તમાકુ ઉત્પન્ન થાય છે. છતાં
જ દેશમાં દર વર્ષે પ્રજા કરોડ રૂપિયાની પરદેશી બનાવટની સીમા-
ટોની આયાત થઇ દેશદ્રવ્ય પરદેશ પ્રમદાર્થ જઈ દુકાળનાં દુઃખો-
ના કદિ થાય છે તમાકુના વ્યસનને લીધે વ્યસનીને જે દિમતી
અવતો ખામ આપેલા પડે છે અને રાજો ઉત્પન્ન થતા સારવાર-
ના જે ખર્ચ થાય છે તેમજ તમાકુના વાવેતર અને વેપાર પાછળ
જે ઉપારક મહેનતનો દુર્ઘર્ષ કરવામાં આવે છે. આ તમામ કાર-
ણથી થતી એકંદરે અદમાક દ્રવ્ય દાનીનો જગાવ કરી, કોઈ દેશ-
કેર કાર્યમાં જેકર મંચિત થતો કાર્યોત્ત થાય નો દેશને કેટલો
નષ્ટ લાગે થાય, તે ખામ લક્ષમાં લેવા યોગ્ય છે.

એ તમાકુના વ્યસન પાછળ થતો દ્રવ્યનો દુર્ઘર્ષ અદમાક
સામવાથી, અમેરીકા જેવા ધીમંત દેશના દેશદેવ ચિંતકોએ દાકની
તરી નિર્મૂલ કરતા પદેત કરેલ પ્રવર્તન પ્રમાણે તમાકુની તરી મામે
પણ જાંઠે દેશદ્રવ્ય છે અને અંધા, ભેખો અને અપણે દારૂ, તમાકુ
વિદેશ માત્ર લખતી ઉત્પન્ન કરવા પ્રવર્તો સર કર્યો છે, વિદેશના
કેર નિરાધર અને નિર્ધન દેશો નો દેશને કશિક દાયક દેશ
રૂપ ને દેશનો દિવિજ પૂરકો છે મદદમાં તમાકુ માત્ર દેશે છે કે
તમાકુના વ્યસન પાછળ અર્થમાં નાણાનો વ્યસની બચાવ કરી તે
જે વ્યસન માત્ર અર્થકનિક નિર્ધનને ખેડ કરે નો તે ખાનાની વ્યવસ્થા
તમાકુ દેશનું કાર્યકર કરી દેશે.

પ્રકરણ-પમ્

દાંદંદિધિ ધર્માચાર્યો, મહાન રાજ્ય ચિકીત્સીઓ, તેમજ
 શારીરશાસ્ત્રીઓએ તમાકુના વ્યસનનો કડક નિર્દેશ
 ૧ ધર્મ સરથાપકોની નેમના અનુયાયીઓને આ
 પોતાના અનુયાયીઓ, તમાકુનું કુચ્છન પાડી ધર્મનિષ્ઠો
 અધોગતી હોઈ અહ ન થય ન માટે ધર્મચર્યો, અને વિ
 ઉપદેશોએ નેમને તમાકુનો વપરાં પશુ ન કરવો એવી ધર્મો
 આજ્ઞા કરેલી છે. (૧) યોગશાસ્ત્રમાં, યોગશાસ્ત્રીઓને તમાકુ
 ગુણ, તથા તમોગુણ વધાનાર, અને નેથી કર્મ, શરીરિક
 મનિદાષક હોવાથી આરંભમાં તમાકુ ન વાપરવાની આ
 ડિ નિર્દેશિતીઓએ, માત્રગુણ મેળવી શાસ્ત્રોને, તમાકુ ન વપ
 આજ્ઞા કરી છે એવામિ મહાનનંદ, તથા મહાનંદ મહારાજ
 રામકૃષ્ણ પરમહંસ, આમી મનન થઈ શાંતિ મુક્તિ મળ
 મમર્થ શુદ્ધિઓએ તમાકુનો ત્યાગ અવશ્ય મહેલ છે એવી
 જોન ઇલોયટ ઓલોયમ પેન વેરનો, વિએર મન્ય કોરેનના
 કુના હકી શત્રુ દોષ, મદેર તમાકુ ત્યાગ કરવાના કોરવા આ
 દના. આ ઉપરાંત અમલ્ય પવિત્ર આકૃતિ મન એ રા
 આમદપૂર્વક તમાકુને ત્યાગ્ય મહત્તો છે
 ૨ રાજ્યાચિકીત્સીઓએ તમાકુના કુપયોગ નિરૂપ
 પ્રતિબંધો:-પ્રજની પાવમાત્રો થઈ અસ્થિરતા
 રેમના શાસ્ત્રમાં તમાકુના કુપયોગ નિરૂપ, પ્રતિબંધ
 તેમની કરજ મળી હતી. (૧) પેરવા મહારાજ તમાકુ
 મહારાજની હતી હતી. (૨) મહારાજ આચાર્ય, તમાકુ

(૩) તમાકુથી થતો શારીરિક તેમજ માનસિક પાતમાડી

ખાખત ધુરંધર નિષ્ણાતોના હૃદય સ્પર્શી ઉદગારો—

(૧) બોડી પીવાથી, પાચન શક્તિ મંદ પડે છે મોડું રહે છે, દાંત કાઠા તથા પીળા પડે છે. જે માણસ નિરોગ રહેવા ઇચ્છે છે. તેમણે તમાકુનો ત્યાગ કરેજી છુટકો અદ્વાતમાગાંધી (૨) પેડોના દુર્ગંધસનને લીધે, વ્યસનીના ધનકાગ દર મીનીટે, નવ વખતે થાય છે આ રીતે, વ્યસનીનું મૃત્યુ તરફ, તરગિત પ્રયાણ થયે જાય છે. અર્થાત તે અસ્પૃશ્ય થી થાય છે, કે પારકાનસન (૩) તમાકુથી વ્યસનથી, લોહીનું દળાણ, તેમજ હૃદયના ધનકાગ વધે છે આ કાયમનો થયે જતો, જીવન શક્તિનો અન્યભાવિક નાશ. આપુલને બક્ષ કરે છે ધીરી તસના લોહીના દળાણમા વૃદ્ધિ થવી, એ મૃત્યુ તરફના પ્રયાણનું પ્રથમ પગ છે કે દરનર. (૪) તમાકુ ખાવાથી પીવાના, કે સુંઘવાના, વ્યસનથી. નીચે ૥ રોગો થવાનો મજબૂત ફેર છે. તમ્બર, માથું દુઃખવું, પેટમા દુઃખાવો, નમગાઈ, કપ, ખેંચ રો ધાંટો, અસ્વસ્થ, નિદ્રા, ઓથર, સ્ત્રીઓએગ્વજાવ, પ્રમગે પ્રમગે મનની ઉમમી, વાધ, કોઈ કોઈ વખતે માડપણ, કે. ખાડિત (૫) તમાકુના ધુમાડાનું પુરુષક્રમ્ય કરના, તેમા મુખ્ય પાચ નીચે— ઝેરી નાવો, રહેલાનું, વિદ્રાવ કેકરોએ સીધી કાઠ્યુ છે આ કે કાર્બોસીક એસીડ, મર્ફ્યુટેડ દામ્પ્રોજન, પ્રુસીક એસીડ પીડીડન અને પીકોસાઈડ છે આ પાચે નાવો દળાદળા ઝેર છે હજી દુઃ સાધી મુડને અને તરકાગ ઝેરી અમર કરનાના જે જે નાત્રો ગ્રાપ થયેલી છે તે તમામ ઝેરોનો આ પાચ તેજાન મનાવે થયેલા છે. આવા ઝેરથી જરેલી તમાકુ, શરીરમા જતો, નફાની તરકાગ નાશ અને મજબૂત નિકળના કરી માથાના મજબૂત હાવન કરે. જેમા સી નવાડ ૨ જાનનુજાન તમાકુ નય કનઃ દોવાથી તેઆની આપ ન જાન ન અન્ય નત

મમતાની નથી તો પણ સરીરનાં નિરંતર ઝેર પ્રસરતું રહેતું હોવાથી
આપણને વહેતો અંત આવે છે તેનડકડોજ છે છે લામફ (૬) તમા-
કથી, સરીરમાં નવા રોગો થાય છે એટલુંજ નહિ પણ, ખીજા
દાખલોથી, સરીરમાં કોઈ રોગ થવા હેય કે થના હોય તેમને પણ
તે મદદગ વધારી મુક છે. વળી માળાપથી, જે કોઈ રોગ આપણને મળ્યો
હોય, પણ પછાં કારણોને લીધે, તે કોઈ રોગો હોય અને મરણ સુધી
પણ કદાચ દમાઈ રહેવાનો સંભવ હોય તો એવા રોગોને પણ તમાકુ
બહાર આવે છે, અને સરીરને ત્રાણના પંજામાં ફાંસે છે. આ રીતે
માળાપથી આપણા સરીરના અંધારખૂમા જે રોગ વારસામાં આવે છે તે
રોગને હિંતાવળે બહાર લાવનારી, કરકા દારૂ સિવાય, તમાકુ જેવી, ખીજી
કોઈ પણ વસ્તુ ન હોવાથી, તમાકુનું વ્યવસય ન પાડવા સામે, અને
વ્યવસય પાડુ હોય તો, છોડવા માટે, આના જેવું ખીજી કોઈ મદદ-
ગાર કારણ નથી, કો. કમલ્યુ. એ. એસ કાટ (૧) દાખલ તમાકુનો
વ્યવસયી ૧૫૪૫ નંબર ૧૬૪૨૨ દોષ શકે નહિ. સે-મેટ (૮) તમાકુ ઝેર
હિં, એવો સામાન્ય જનમમાજને ખ્યાલજ દોનો નથી, તે દર્શ-
કરથી કાઢીને પણ અગળ છે. વધારે, એવ કહેવામાં આવે છે
કે, તમાકુએ જનજીવામાં આવેલા, કાલીલ વિંધા પેલીન. એક પાણી
દાહવા વિષ છે ત્યારે મનુષ્ય, અને સમિતિન મનુષ્યો પણ અત્યંત
અકલિ થાય છે. જુ આ સોગય છે. આરોગ્ય કંડાણ લાગેલોને, એ
પેલાનું કવિંચ અગળવ્યુ છે. જુ તેમને, જનમમાજના, ૨૫૮ કટક
૧ કોડાને ૧, ૭૭૫ થયા સર્વ ઝેરો પેલી, તમાકુમાં. રહેતું વિષ,
૭૭૭ કોડાને ૨, કિલોગ રીત અગવંશારક, અને ૭૭૭૫, અત્યંત
પ્રજાપતિ છે. ૧૬ નાલી (૭) ૭૭૫, મુરેપ અને. રેટેસપેટ, ૭૭૫
૭૭૭૫ થય, ૭૭૫, પાલીકા બાહ્યસામન્ય મેટ ૭૭૫
૭૭૭૫ પ્રજાપતિ કરતા, એ પેલાનું વ્યવસયી ૭૭૫ રીતે ૭૭૫
૭૭૫ ૭૭૫, ૭૭૫, અને ૭૭૫ ૭૭૫ ૭૭૫ ૭૭૫ ૭૭૫ ૭૭૫

સોડો, તમાકુના દુર્ગંધનમા સુપડાયા, ત્યારથી આ કાગળને
 તેઓની વસ્તી, ઓછી થઈ ગઈ, એટલુંજ નહિ પણ તેમની ર
 શક્તિ, અને કદમા, એટલો તે ઘટાડો થઈ ગયો કે, તેઓ
 પશ્ચિમની પ્રજા જાની ગઈ, ન્યુયોર્ક મેડીકલ જર્નલ (૧૦)
 શરીરની શક્તિમા, વૃદ્ધિ કરનાર, કે તેમા ન્યૂનતા આજનાર
 તિઓ, અને કાર્યોનો, સતત ૩૦ વર્ષ સુધીના, દીર્ઘકાળના
 અભ્યાસથી, મારો પ્રમાણિક, અને નિરવર્ય નિશ્ચય થયો
 દરકાંઈ રૂપમા, તમાકુનો ઉપયોગ કરવાથી, શારીરિક, માનસ
 નૈતિક નુકસાન થયા શિવાય રહેતું નથી, બરનાર મેકકેડન
 જે ડોક્ટરોઓના, તેમજ સુદેવ પ્રાણીઓના સજીવ ભાગે
 તમાકુનું થોડું પ્રમાણ પણ, ઘણીજ ઝેરી અમર કરે છે તે,
 મોના વરમો સુધી, લાગલાગટ તમાકુનો શરીરમા પ્રવેશ કરે
 છતાં, મોને તેમજ આમેનિડયોને ઘાંધપણ નુકસાનકારક અગર થ
 નહિ, એ માનવું મૂખાંધની પરિમીમા છે, સાયન્ટિફીક અમેરીકન
 દરેક મનુષ્ય, કાગ સાથે, દાર છતનો ખેત રમી ગયો છે
 નિઃસંદેહ છે કે, ખીડી પીનાર માણસને કાગ ખીડી ન પા
 માણસ કરતા, વેહેવો પકડી પાડે છે જે માણસને આ ગન્ધનુ
 કય કરી દીર્ઘાયુધો થઈ પોતાની શક્તિનો જિનમેસમ ઉપયોગ
 ની, રૂદ્ધણીય અભિલાષ છે, તેને પોતાની કાર્ય શક્તિની
 ખીલકપ તમાકુ જેવા ઝેરી પદાર્થોનો ઉપયોગ કરવો, કરી
 પરવડે નહિ હો, કીયોગ એમ ડી (૧૩) સાચા ન્યાય અને નિ
 વાર રીતે નિષ્પત્ત કરેલું છે કે, ખીડી પીવાથી શરીર થોડે
 મામે થવાનું બખતર જાનતું નથી હોતું, તમાકુના ઝેરી દ
 નને લીધે, ગમ મામે થવાની તેની આવશ્યક જીવન શક્તિ
 દોવાયી, સ્ત્રીર એવી ગમનો ભાગ બેનવવાને વિના ન થક
 છે, એટલુંજ નહિ પણ, રોગમાયી સામે થવાની શક્તિ પણ
 ઘાત છે હા દ્રોણ એમ ડી

(૧૪) દુર્નિશાન થતા ઘણા નિશાળોમાં તમાકુનું વ્યસન, એક ને મદ્યની વધારે ખરાબ છે. જે કુકર્મ કરવાની દિશા દારૂ, ચાંચી ન આવે તે બીટી પીવાથી આવે છે. દારૂ પીનાર ગંડો ને છે ત્યારે બીટી પીનારના મગજમાં ધૂમસ ચડે છે. ને તેથી દરમિયાન ક્રિયા બાધા મળી જાય છે. મદાત્મા ટોણરોય.

૧૫ શસ્ત્રવેદોના અવસેઠકનમાં આવેલું છે કે, તમાકુના વ્ય-
ગિમાંને શસ્ત્ર ક્રિયાકર્તા પત્તી સાગ્ન થયા વધારે સમય જોડાએ
એ ત્યારે નિશ્ચયનથીજોમાં જીવન સક્રિય બને, વધારે મચિત થયેલ
પાથો તેવીજ શસ્ત્રક્રિયાઓ થયા છતાં, જલદી સાગ્ન થઈ જાય
નમ કુર્મા સ્થેલ નીકાટાછતથી થતી જીવનનાશક અસર આ
તે નિવૃત્ત થઈ છે.

(૧૬) ત્યારે દયાનામાં, એવી પીજાનાયથી મારા બધા
સાગીએ, પટકામ પડ્યા હતા, ત્યારે ખામ રમરમમાં રાખવા
એ વિસદાજી પડનાએ બની કે, જેટલી બીટી પીનાર અસામી
ના દારૂ તે બધા મરણ પામ્યા અને જેમાં બીટી નોદના પીના,
જામમાં જાગ થાય એવું કેપટન પોટીનજીલ.

(૧૭) તમાકુ વાપરનારનો આત્મ ધમોજ દુર્ગંધ મારે છે.
મગ, ગીધ, પિંચેરે જોડેના મહા બદાક શીકારી પ્રાણીઓ પણ
માની થઈ જાય છે. પડેલા મહા જેલના સગીરનું બળ તમા-
કુના કોરોથી કાઢેલું હોય છે તેમને અડવા પામી નથી કે પીજાના
પાથ, કી કોપા, એસ કી (૧૮) માનવ પ્રાણીના જે જે રીતે મજ-
ામ અથવા તેમના ધમ્મ તમાકુથી એક છે કે રીત (૧૯)
તમાકુ અને મરુ જાતા હવે મરુ કાઢવા સારું આવે છે. અસ-
ના ૧૯૩૫ માં કાઢી પડે છે. કે તેમના સ્કેલમાં વસતુના કાઢે કો-
કે છે. માનવ પ્રાણી જે કોઈવાળે કામ પામી આવે, જાને મરુ ક
૧૯૩૬ માં કાઢી કાઢવા પામી છે કે અસને નવપદકે ના-

પીવાની ફરેવ પડે અને લગ્ન સમય આ દુઃખસની શ્રીપુત્રીમાં થાય તો, આવાં જોડાંઓથી ઉત્પન્ન થયેલી પ્રજા પ્રત્યક્ષ રીતે સગીર તેમજ માનસિક શક્તિમત્ત ઉતરતી થશે. ડોસગરીયાં એમ ડી. (૨૧) જ્યારે કોસેરા મખ્ત ચાલતો હતો. ત્યારે માનસિક લોકનમાં એવું આઠ્યું હતું કે જોએ બીડી પીતા હતા, તેને કોસેરાનો ટુમસો બીડી ન પીનારાઓ કરતા વધારે સંખ્યામાં એટલુંજ નહિ પણ બીડી પીનાર પર થયેલ ટુમસો વધારે ભયંકર હતો એવું કહેતા હતા. હાલ સેવકનો ડો. લીઝલ

પ્રકરણ ૬

વ્યસનીઓની લાલ જમણા

આધુનિક સમયમાં, વિચારવાન મનુષ્યો તમાકુના દોષને તો શરતે વિશેષ સ્વિકાર કર્યો જતા હોવાથી, અને આ દુઃખમનનો જતો પ્રચાર અટકાવવા પ્રયત્ન કરતો હોવાથી, વ્યસનીઓ સનતો જથ્થા કરવા બદલ પડ્યા છે તેઓ અદરખ તેને મારી જાવો છે કે તમાકુનું વ્યસન નુકસાનકારક છે પરંતુ નબળાઈ મંતાડવા વ્યસન છોડાડેવામાં આવે તો તેમને નુકસાન થાય છે એવું કહે છે. તેમાના કેટલાક કહે છે કે ૧ જોડી કેવામાં આવે તો તેમને ખાધું પચતું નથી ૨ તો તેમને જંઘકોથ થાય છે. ૩ અગર તો તેમની કમળા મંદ પડે છે આવા આવા અનેક બદલા આગળ તારે છે પુરતકના આગલા ભાગમાં મારી રીતે સમગ્રવ્યુત્ક્રમના વાથી અમુક પ્રકારનો હાલનો થાય છે. એવું દર્શાવવા ૫૫ વ્યસની આજીવ કરી શકેલા નથી કેટલાક પ્રયોગો અને જારીક નિરીક્ષણન આન અગળિન ૧૫ જાઓ મંદ છે કે મનુષ્ય સરીર થાય તમાકુના મમે

મળી ને પહેલાં મંદિરે જઈ પૂર્વે યજ્ઞ થયા હતા. આથી
મનપના મહત્ત્વ ગાંધીજી અને પ્રવીણ નાથ જાણીએ. તેમજ કૃષ્ણ
અને અમૃત્યુ ગાંધીજી, મનુષ્ય જાતને કાચી કરી છે. તેઓ
કરી લેવાનું વાપરી નહોતી મહત્ત્વ લેખકોના કામના આથી. વિ
વિષયના છે. કીસોમ અને વ્યાયામ સાંસ્કૃતિક યજ્ઞના મંદિરે
સાંસ્કૃતિક કૃષ્ણ છે કે. ગાંધીજી વ્યક્તિનાં હાડી કીધા પછી મહત્ત્વ
પ્રથમ કરી પાત્ર કરી નહીં મહેલા એવું અપ્રત્ય માનસિક પત્તિ
કરવા શકિતમાન થયા હતા આ કૃષ્ણથી રૂપાંત મનનના કે ત
વિચારો મનિ વધારવાને અર્થ થતાં છે.

આ ગિવાય વ્યક્તિનીએ તરફથી લખાઈના વ્યક્તિથી થતા
યનાવવામાં આવેલો કોઈ પણ કાષ્ટો વેળા મન કલ્પિત છે કે કો
એમ. ડો. સ્વયં કહે છે કે લખાઈના વ્યક્તિને વળગી રહેવા
કોઈ પણ જાતનો જમાવ છે જ નહિ લખાઈથી આગેના અપ
હૃદય મગકને થાય છે મહત્ત્વશકિતમા તદ્દિ થાય છે કેમ નહીં
રહામ મર્થ છે. અમર મરીને આજ્ઞા-સ્વભાવ કોઈ પણ પ્રકારે
દિવસ કે આવજવક કાર્ય લખાઈ કરી મટે છે એમ કહેવા
દાનુ નૃપી કોઈ પણ અમર્થ વિદાને દિવસના નહીં કરી નહીં
તપખીર નૃપીથી આખના જાન તનુઓ નિર્ગળા કે લખાઈ
પાત્રી જરૂર છે તેને મનેના કરી કલ્પ છે. એના આખના
છ એવું જાણવત્તુંથી માની કોઈકથી નૃપીના અજાન થા
વડા છે લખાઈથી પણ આખનાંથી પાત્રી જરૂર છે. તથી આખ
લખાઈ કરી કલ્પ છે એમ માની, આખનું તરફ રહેવા-મ
રહેવા આખના આજ્ઞા સ્વભાવના નહીં નહીંથી ત
નાથી પાત્રી નોંધે છે તથી નૃપી તરફ જરૂર છે એમ માન
ને માની નાખવા માટે મેરના રહેવાની માન્યમથીઆમા
કલ્પ રજા તપાસી નૃપીથી વિદા નાખના તરફથી

થયા નહેતા. એટલામાં તો તેને કાને નંબળાવા નાહ્યું. અને ત્યાં
પછી કોઈ દરોહાએ એની. હૃદય અગડી નોતની તો પણ તેના અંતર
જતાં ધાગા મરિના થયા પણ આખરે તે પણ મર્યા. આ પ્રસંગે
આ વ્યસનીની આંખોને, તથા કાનને તમાકુના ઉપયોગથી નુકસાને
થયું હતું એ માન્યમને દાકરુ કે એવું કોઈ પણ અન્ય દર્શિતાએ
વ્યસન નોતનું. તમાકુના વ્યસન વખતે જેવી રીતે તે ખાતો પીતો તેવી
રીત, તમાકુ છોડી દીધા પછી પણ રહેતો. એથી તમાકુના વ્યસનને
લીધેલ તેની હૃદયો અગડી હતી એમજ આપણે માન્યા વિના
છુટકો નથી. છી કાળી મુઘવાથી આખરે સાબરે મરણે નુકસાન
થાય છે. ખરી રીતે જોતા તમાકુની જેવી અમર નમાન હૃદયો
થાય છે પરંતુ જે આખ જેવી અમર્ય એકજ હૃદયને તમાકુ
નુકસાન થતું હોય તો પણ સુદિમાન માણસ તેના ઉપચાર
ન રહેતો.

વળી કેટલાક મનુષ્યો એમ માને છે કે ખીટી પીવાથી શા
કિતરી આગમ મળે છે આ પ્રમાણનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે ન જ
નીચતા મળેલા કનવે છે. ખીટી પીવાથી શાંતિ માન્યમને
ખરે વિશ્વાસ મળતી નથી. પણ તેને થાંતી પાગની જમાન
અથવા અર્થો તેને જાને છે કે નાગશાક કિતરી તથા
નાગશાક આગમ મળ્યાથી, નગીના જે કિન્નાર આપણે જા
ત આપણે નથી કિન્નાર વ્યસની ને પેાતાની યથા વિશ્વાસ
મજબૂત તેને વધારે નુકસાન થાય છે

અંતે તમાકુના વ્યસનીઓ એવું માનવા હોય કે
તમાકુ પાણે છે તથાજ જમને રૂબ કિન્નાર ના મા મા
જ એવું ના કિન્નારે નુ કથન નથી જુવાન તારના
પણ વખત તમા ઉપચાર થયા નથી જે તમાકુના તોજ
રૂબ કિન્નાર તોજ તો તમાકુ ન પાસના ના કથન ના

નિમની પીઠ હોત તમાકુ જે શોડા વાપરતા નથી તેમને પણ તમાકુ ન વાપર્યા છતાં ઘરનું ઉત્તરે છે એ સુવર્ના અનુભવમાં છે ના ત્યાં આદર વિદાર વિગેરેના નિર્દોષ અને મુગમ ઉપાયાનો ત્યાગ કરી, તમાકુમાં ગણદોષ મટાડવાનો મુખ્ય છે એવી ભ્રમણામાં રહી ગયાં તમાકુ મટાડવા તમાકુ જેવા ઝેરી પદાર્થનું અવલગન કરવું, એના જેવું એકે બીજું આકલકારકે વર્ણન નથી.

કેટલાક અનુભવીઓનું એમ કહેવું છે કે, તમાકુથી દીકરીગીંઆ કે શરૂ, મન માંત થાય છે, એટલું યાદ રાખવું આવશ્યક છે, કે પાન મનુષ્ય, પોતાને માથે આવી પડેલી આકલ દાખવા માટે તમાકુ વાપર્યા માંડેના નથી ખરીડીને વેતનાં ના તમાકુ પોતાને પ્રથમ અનુભવ થાય છે, તે દુષ્કાર દાનક નહિ પણ દુઃખકારક થાય છે, જે છોકરો, પ્રથમજ બીટી પીએ છે, તે દુષ્કાર અને એવે બીટી, આંખનું બિંદુ પડે છે, ખરી દડોડેન ના એ છે કે, બીટી અનુભવ દર થાય છે, અને અનુભવીને તેના પડામાં પ્રેરે પડે તમાકુ છે, ત્યારે, તમાકુના અભાવે, જે એવેની અને દુષ્કાર અનુભવી અનુભવે છે તેજ તમાકુ વાપરનારો માંત પડે છે અર્થાત તમાકુની જે પડવાથી અનુભવીને જે દુષ્કાર હિંમત થયાં તેાય છે, તેને દર તમાકુ માત્ર પાડી રહે છે, તમાકુના નુષ્કાન અનુભવીને, તમાકુ માત્ર દેતી તથા વખતે તે ન થાય પાડી, જે એવેની આગવડી પડે છે, તે મનુષ્ય માથે આવી પડેલી આકલ જેવી નાના દુષ્કારના વાવ આવી વિચારવામાં, તમાકુની કે નથી પડે, માત્ર એ કે તમાકુ દેતવા છે

આ વિચારના અર્થ ના જે તમાકુના અર્થ ના, તમાકુ માત્ર માંત પડે છે અર્થાત અને વિચારના અર્થ ના, તમાકુ પાન તમાકુનો અર્થનો, તમાકુ ન વાપરનારો કહેવા, તમાકુના અર્થનો વિચાર સાથે એવેની માત્ર નથી.

અનિઅન્ય પ્રમાણના વાપરવાના આવે છે તે પછી તમારું નુકસાન કયાં સિવાય રહેતી નથી તે પછી જે નાકમાં મોટા ચપટા ભરી ભરીને, વડોયે ને પડકે, મપાટા હોય, બીડોયો દોઢકા કે ચલમો ભરી દગ્ગા કરતા, ધૂનાડા હોય, નીચણા દોઢમાં મોટું યુમડું નીચળ્યું હોય તેમ તમારું આખો દિવસ ભરી ગાખતા હોય તેમને કેટલુંક નુકસાન તેની અટકેળા કરવી કદાચ નથી.

સામાન્ય જન સમાજ તો, જે પરિણામના પ્રયત્ન નેતારીજ સતોપ પકડે છે, તેનું વિદાનો તો પ્રયોગો કરી પરિણામ કયા કયા કારણોથી આવે છે તે કાઢી કાઢી, ખાત્રી કરી છે છે વિશ્વ વિખ્યાત પ્રો. માન, શરીરને તમારું અસર કયા છે કે નહિ તેનો નિશ્ચય કરવા ચણી વાં નુર્થ પ્રયોગો કર્યા દગા અને તે પ્રયોગોની મારીકે નોંચો નાં આ નોંધોનો, પોતે અગાધ પશ્ચિમ ક્ષેત્ર અજવામ કાં એટલુજ નહિ પણ પોતાના અનુભવની નોંચો ભગમાપાત નહિ તેની ખાત્રી કરવા આ બિન બિન કેશાના અન્ય કાકટરોએ આવનાર પ્રકારની નોંચો નોંધેલી તની માથે રોત નોંધોનો મુકાવ્યાં કર્યો દગો, તેથી તની ખાત્રી થઈ હતી. અમેરિકા, જર્મની, અને ડોઆ વિગેરે કેશાના કાકટરો તેના જેવાજ અનુભવ થયો દગો આ નોંચોથી તમામ નિષ્કર્ષ આત્રી થઈ હતી કે કોઈ પણ અનુભવ શરીર ન કરીની અસરે શાગી શકતું નથી. તમારો વિશ્વ વિદ્યામાં તદ્દ નિજાન આવના આવા કાકટરો મારે નકરે કર્યું છે કે, કોઈ પણ અનુભવ, કોઈ પણ અલ્પમાં અલ્પ પ્રમાણમાં પણ, કોઈ પણ પ્રકારના અભ્યાસિવાય તમારું કદી પણ વાપરી શકા

‘તત્ત્વના પ્રસિદ્ધ વૈકલ્પિક પદ્ય શ્રેષ્ઠે’ કાદ પદ્ય પ્રકારમાં તમાકુ
 ૧૧૨નાં, મનુષ્ય કદી પદ્ય સંપૂર્ણ આરોગ્ય ભોગવી શકે નહિ”
 એમ નવમ કદી, ઉકેલ કથનને અનુમાદન આપેલું છે.

તે તમાકુથી સરીના કાદ પદ્ય બાગને કાદ પદ્ય પ્રકારનું નુકસાન
 થા શિવાય રહેતું હોય નો દુનિયાના તમામ ધર્મ સંસ્થાપકો, તેમજ
 તન કાદાખા-ખિલાષી જાતી પુરોહિત મનુષ્ય જનને તેનો ઉપયોગ ન
 કરા આપ્યો પૂર્વક ઉપરોક્ત કરેલ નહિ એ નિરંતર સત્યમાં રાખવા
 આવે છે.

(૧) તમાકુ ચાપરવાની રથ પાડવાથી તેનાથી થતું
 નુકસાન ન અદકાવી શકાય? જે મનુષ્ય પેડેસ વડેથી તમાકુ
 ૧૧૨ છે તેને ફેરબાવે છે ભોજનરૂઢે છે પ્રસંગે ઉત્તરીઓ થાય છે.
 કાદાવર બાર ચરે છે, છાનીમાં દુઃખાવે થાય છે અને હૃદયનીગતિ
 નિયમિત થાય છે. આ કુદરત જાતી રાખવામાં આવે છે તો આ
 જાતી થોડી થોડી મર પડ્યા જાય છે, અને અદ્ય મનુષ્યમાં દેખાતાં
 જન બધા રૂઢે જાય છે. આ ફેલ દુઃખો દેખાતાં બધા કવાથી
 ‘પતન’ની જાણવામાં પડી એમ માને છે કે, દરે તમાકુથી કાદ પદ્ય
 નુકસાન થતું નથી આ માન્યતા બસ બરેલી છે એમ પ્રયોગોના
 પાંખોએ બાજીત થયું છે તાત્ત્વનું આગળ જળના એ પ્રયોગો નામ
 રૂઢો દોષથી તેઓની અત્યંત અગત્ય અમર જે તે અનુજ્ઞાની
 બધા પદ છે તોપણ નિમિત્તને જન મહિત્વના પ્રમાણમાં કાદ
 ૧૧૩ અવરોધક કાર્ય મહિત્વ મર પદ જાય છે અને પશ્ચિમે
 ૧૧૪ મનુષ્ય જન રૂઢો માન્યતા જન જાતે અત્યંત ન રૂઢો તેવું
 માન્ય થાય છે.

તેમ જાણે તેમજ... નામે તમાકુની રથ પાડવામાં તેનું કાદ

... નામે તમાકુની રથ પાડવામાં તેનું કાદ

વિજ્ઞાન ડૉ. હીલોમ એમ. ડી. જેણે તમાકુના કામો વ્યવસ્થિત
નિરિક્ષણ કરી તેમને વ્યક્ત મુકત કરી તેમને આ જીવન કોઈ
કેસ છે ને સ્વતંત્ર છે કે “તમાકુનું વ્યક્ત પાડવા માટે, કે
મનનો અવિચલ છે જ નહિ. તમાકુથી આરોગ્ય મુધર છે, કોઈ
સરકાર દ્વારા છે, સરકાર અસ્થિતમાં વૃદ્ધિ દ્વારા છે રોગ સામે પ્રત્યક્ષ
મળે છે, અમર શરીર સામ્રાજ્યમાં કોઈ પણ પ્રકારનું અન્ય શાળા
કારક કે જરૂરનું કાર્ય તમાકુ કરી શકે છે એમ કહેવા લાગે છે
કોઈ પણ વિદ્યાને વિદ્યત પાત્ર કરી નથી.

પ્રકરણ ૭

વ્યવસ્થાઓનું શાંકા સમાધાન.

(૧) તમાકુનો કોઈપણ રૂપમાં, ઉપયોગ કરવાથી કોઈપણ પ્રકારે
નુકસાન થવા સિવાય રહેતું નથી, એમ સાબીત થાય માનવા માટે, પ્રત્યક્ષ
કારણો દ્વારા છે : (૧) તમાકુનું વ્યક્ત પાડવાથી તેનાથી થતું નુકસાન ન
અટકાવી શકાય. (૨) તમાકુથી દરેક માણસને સંપૂર્ણ નુકસાન થાય
થતું. (૩) તમાકુનું વ્યક્ત માણસને કંઈ રીતે મળે પડે છે. (૪) તમાકુ
જીવાણીની જીવન શક્તિ તમાકુની જેમ અસરને નાશ ન કરી શકે.
(૫) તમાકુની દવા પ્રકારની વ્યવસ્થા સાચી વધારે નુકસાન કારક છે.
(૬) તમાકુથી થતા રોગો તમાકુના વ્યવસ્થાને કારણે થવા છે એમ
માનવા કોઈ વિવચનનીય આધાર છે. (૭) તમાકુના વ્યવસ્થા
દ્વારા કેમ જરૂરના કામ પડે છે. (૮) કોઈપણ તમાકુના જેમની દે
અમર થાય છે. (૯) તમાકુથી કોઈની કોઈ રીતે જામડે છે. (૧૦)
તમાકુના વ્યવસ્થાને આધાર આપી થાય છે. (૧૧) તમાકુને તે
તમાકુની નાશ કરી મરણ કરે.

પ્રયોગ દર્શાવેલો તેથી પ્રાણજ્ઞાનક પ્રમાણ સ્પષ્ટ કરી નહીં જે
 પ્રમાણમાં તમાકુ કેવાની એક સસજાન થોડે થોડે દેવ પાડી જે
 આ સસજાના કોડીની રસી, બીજા નિર્વ્યસની સસજાના કુટી
 મુકી. પા કલાક પછી આ રસી મુકેલા સસજાન, જે બીજા
 પ્રાણજ્ઞાનક નીચડ તેટલા પ્રમાણમાં તમાકુ આવવામાં આવી. જે
 મુકેલાની કાંઈ પણ અસર ન થવાથી. આ સમયે, જે બીજા
 સામાન્ય સમયમાં મરણ પામ્યું, તે તમાકુની દેવ પાડવાથી કુટી
 નુકશાન થતું જાંધ પડતું હોત તો તમાકુથી દેવાયેલા સમય
 સરીરમાંના કોડીમાં તમાકુથી થતાં નુકશાન નાશ કરવાની જે
 આવી હોત અને રસી મુકેલા સસજાનાં હવે જરૂરો હોત.
 પ્રયોગનું આતું પરિણામ આવવાથી નિષ્ણાનોની ખાત્રી કે
 તમાકુની દેવ પાડવાથી તમાકુના ઝેરનો નાશ કરેલ
 લોહીમાં શક્તિ આવતી નથી.

આખા જન્માગથી, તમાકુના વ્યસની છતાં, કદાચ કે
 ને કોઈ દેખીતું ભારે નુકશાન થવાનું જણાતું નથી તથા તમ
 દેવ પાડવાથી નુકશાન થતું અટકી પડે છે એવા ખોટા અર્થ
 ધણી લોકો કહે છે. પરંતુ તીવ્ર અને દુઃખદાયક ચિન્તા કે
 જાંધ થવા છતાં પણ આવા લોકોને મુશ્કેલ નુકશાનો થવા માં
 એ શક્યમિત છે. જે આવા લોકોએ આ દેવ ન પાડી પણ
 એની એક રહેણી કમળી મળી હોત તો તેઓએ જાનના
 મરીત, સામર્થ્ય કાષ્ટના કળા વિશેષ પ્રતાપના નિહાળ્યા
 આવા મગરીઓના મગરીની વેદકાવ નવાન કરવામાં આવે
 પ્રત્યક્ષ જણાઈ આવે છે કે (૧) વ્યસનીના હૃદય નીચ
 મીઠાઓ, જૂન, મુલાશય, અને અન્ય નન - દાનોનાં નેત્ર
 નુકશાન થયેલું હોય છે કે તેઓ જાનનાં કિંવા નિર્વા
 રી મરનાં નથી (૨) મગરીનાં નેત્ર નાં નેત્ર નેત્ર

શ્રાવણ પાંચવાથી શુવન સંકેત તદ્દન ખુરી - ગયેલી હોય છે
 નુ શરીર એવું નો નિર્માત્ર્ય ઘર્ષ મળેલું હોય છે કે જોકે, તેને
 માં શીગડા કરી થોડાંક વર્ષો શુવન રાખી. શકાય ખરૂં પરંતુ
 પંદરાળ મુખી તેણે નમાકુના એર રૂપી અવ્યભાવિક અને આયુ-
 શાવક ખાર સહન કરેલો દેવાથી તેના પ્રમાણ ગળ નો ધરો
 નો ભાગ એવોતો વપરાઈ ગયેલો હોય છે કે તેને દાર્ષપણ ઉપા-
 રી પૂર્વ નિયતિ પ્રાપ્ત કરાવી શકાતી નથી. ઉપરના વિવેચન
 ૧૫૫૮ સમજાવે છે નમાકુની ટેવ પાંચવાથી તેનાથી થતાં નુકશાનો
 ખાતાંમાંથી થાય છે નોપણ તેનું કાનીસ એર શરીરનો ધીમે ધીમે નાશ
 રે જાય છે. જાનર સાથે કરનાર ડાહ્યા બંગીઆ, શરીરે પુષ્ટ
 બાપ નો નથી દુર્ગેષ શરીરમાં રોગ કરતી નથી એવું ગાંડું
 પુનઃન દાખુ કાઢશે !

(૩) નમાકુથી દરેક માણસને સરખું નુકશાન કેમ
 થી થતું ? જે વસ્તુ શરીરમાં જવાથી, આરોગ્ય અને આયુષ્યને
 નિશાન કરે તે એર કરેવાય છે. એર ભે પ્રકારનાં હોય છે પ્રથમ
 વહાનું એર મરીમાં જતા તાતકાલ મૃત્યુ કે રોગ ઉત્પન્ન કરે છે.
 અને બીજા પ્રકારનું મરીમાં જતા તાતકાલ મૃત્યુ કે રોગ ઉત્પન્ન ન
 કરતાં થોડે થોડે માંદીમાં બિગાડ ઉત્પન્ન કરી મરીમાં એવી
 નિશિયા ઉત્પન્ન કરે છે કે જેથી થોડાં બે મર્યાદા અગ્રહન અને
 રોમાર્ષન થાય છે.

જગ્યા મરીની રચના જ, પંચકૃષાગ વચ્ચે એવી દરી
 ૧. મરીમાં પેરેસા એરને. તે ગુરુત્વ આપોઆપ ખરાબ દારી
 ન ખરા પ્રવળ કરે છે. આ પ્રવળ શરીરનાં રેરેસા પ્રાપ્તમળના
 પ્રમાણમાં થાય છે. જે આપ્તમળની શુવનગતિન વધારે, તે વધારે
 પ્રમાણમાં મરીનાં પેરેસા એરને ખરાબ દારી નાંખા મો છે. એટલે
 ૨. જગ્યા નમાકુની મરીનાં પેરેસા એરને પિંડે ૧ પ્રમાણમાં ખરાબ

કાઠી નાંખી ગંદે તેને તમાકુના જેવની અમુક આંતર જાણીને
અને જે અશક્ત માણસ તમાકુનું જે શરીરમાંથી આંતર જ
કાઠી નાંખી શકે તેને તમાકુની અમુક વિશેષ ધાવ છે શરીર
પેટેલા જેવે જલાર કાઠી નાંખવા સગળ પ્રયત્ન કરનાર. દુસ્ત
દવા અને દુસ્તરત મોટામાં મોટું પૌષ્ટિક અને નામનાનું અર્થ
હોવાથી ખેતરની ન્યૂન દવામાં. આંખા દિવસ કાન કંઈ
મંદુતો, મગજરો તથા ખીજન શરીરની ઘણી મંદનન કરનાર
ના આરોગ્યની છનાં તેઓ મોટા મેગના બાગ થતા નથી
જો એજ લોકોને મગજની વધારે મંદનન કરવાની દોષ
દવાને ગંદકી, નદારી ગંદકી દવામાં કામ કરવાનું દોષ અને
ખોરાકને ગંદકી તથા તાવ્યા નિસ્તવ બાગક પડે કરવાનું દોષ
તેમને પણ તમાકુનાં નુકસાન દાગ દોડકા પ્રમાણમાં જ
નેથી ઘણા મોટા પ્રમાણમાં જાણ્યાસિવાય ગંદ નાંદ અખ
શરીરના મંદનન કરનારોએને તમાકુથી દોડકુ નુ-ગાન
તેના કરનાર, મગજની મંદનન કરનાર વિદાન માણસો
શરીરની આંતર મંદનન કરવાની દોષ છે તેમને ઘણું જાણી
છે. તેમાં પણ શરીરમાં આંતર કોડ કે વખતે વખતે માગ
આવવાની પ્રકૃતિ વાગાને તો તમાકુના અમનથી ખેતર
થવાનો મખર દોષ છે

(૬) તમાકુનું વ્યસન માણસને

કેવી રીતે ગળે પડે છે

નરવાગા દરેક પદાર્થોના. જ્ઞાનનુમાને કે ન્યાય
દોષ છે. તમાકુ પણ નરવાગા પદાર્થ તથા જ જ્ઞાનનુ
અગળગાદ પુ-પજ કરે છે જેનું પાઠગરો તમાકુની નર
તમાકુ તમાકુ આંતર છે. તેઓ મંદ પરી જાય છે અને
જેનું જાણી છે. આ મુળી કાંઈ અમન નામનું

મેવે છે, પાછાં જ્ઞાનતંતુઓ જામૃત થતાં નેને શોધે લાગે છે
 ક્રમાં જે મુખ્ય રજો છે તેના પ્રતાપે જ તેમનામાં આ
 આવી છે. નીચેનાં દૃષ્ટાંતોથી આ દલીલ તરફ યથા (૧)
 ૧૫ના રોપવાગાને પાછી મળ્યું કે કહ્યું લાગે છે નેન તમાકુને
 કે એ જાદુમાં જતાં જ્ઞાન તંતુઓ પર નેની ઝેરી અસરથી
 ૧૬નો રોમ થાય છે, તે રોમથી આપણું અરેખર ન પચવા
 ૧૭થી મળ્યું દોષ તથા જુદા લામી દોષ એવું બાકું જ્ઞાન
 ૧૮ અને તમાકુના સ્વભાવથી અજાણ્યા શોધે તમાકુથી પચન
 માને થાય છે એવું બાગપણથી માની તમાકુ પીવાનું નહાકે
 પાડી એવે છે અને જુવારો આજી અન્ન પચ્યું ન હતાં પણ
 ૧૯ન પેટમાં ઓરે જાય છે પચિલાન એ આવે છે કે દાદા
 ૨૦ને નમણું પડતું જાય છે અને અપચાનો મારમ રોગ નેના
 ૨૧ દોષમનો થાય છે (૨) તપાસી મધનાને પણ એમજ
 ૨૨ નપણીના એક અપકીના નાદનાં અપારો મેતાં નમજનાં
 તંતુઓનાં તમાકુનાં જે, કૃતિન જગતિ આમે છે આથી
 ૨૩ નપણાથી નમજન્યક થાય છે અને માનદ્યારો જગતિ
 ૨૪ છે એમ મની વિદ્યાથી અજાણ્યા શોધે માનો એવે છે અને
 ૨૫ ગુણન ખની જાય છે (૩) દાદ પીનાં કે અર્ધન આ ૨૬
 ૨૭ આપણે માંડે આંતર વિનંદે જનાન પ્રાપ્તિના નાદ
 ૨૮ મેવનાને પણ એવીજ દીને પચન પાછી પડે કે નમજ
 ૨૯ એ ના, દાદ કે માંડના અન્ન દુધની મને દોષ ને
 ૩૦ પચનાના જ્ઞાન તંતુઓ થાવજ નમજ પડી જાય દોષ ને
 ૩૧ જાન પાચ નેન પડત નથી અને જાનને જે જ દીને એ પણ
 ૩૨ પચન પા નેને ને ના પેશ, નાદ પડે, એવે અજાણ્ય
 ૩૩ નેમને અન્ન પાડે ને અન્ન પાડે ને કે અન્ન
 ૩૪ ને ને, એવે નાદ કે અન્ન ને, અન્ન ને

મુરત દનુ' પણ જ્યાં તપખીરનો સપાટો માર્યો કે આ એક
કે બીડી પીધી કે અકીબુ લીધું કે ભાંગ ચડાવો એટલે ફેલી
આવી મઠ!! પણ જેમ જેમ વધારે વ્યસન મેવે છે તે
મગજમાં વધારે નગજાર્ક આવતી જાય છે. અને તે કાલવા
ફરી વ્યસન મેવવું પડે છે અને આન મનુષ્યો અજાનથી જ
મરાડી થઈ જાય છે.

(૫) ભર જુવાનીની જીવન શક્તિ તમાકુની ઝેરી આ
નાશ ન કરી શકે ?

આ પુત્રકના આગલા ભાગમાં પ્રથમ પ્રશ્નના ઉત્તરમાં જણાવ્યું
કે તમાકુ વાપરનારને કોઈ પણ પ્રકારનું નુકસાન થવા કે
રહેતું નથી. વાપરનાર જાગૃક હોય, યુવાન હોય, આરોગ્ય કેવલ
તો પણ તેને નુકસાન તો થાવજ થાય. યુવાવસ્થાના મુર્ચના
જળ વધારે દોષથી વ્યસનીને તમાકુની ઝેરી અમર આંખી કે
તે મડાય છે પરંતુ થોડી ઘણી અમર થવા નિવાય રહતી નથી
જેમ જેમ ઉમર વધતી જાય છે તેમ તેમ કમ અને લય
પીડાકારી મેનોથી વ્યસનીનું જીવન દુઃખમયી જાતે છે આ મન
દુનીયાના કાલના વૈવિધ્ય નિષ્ફળતામાં અવનવન ધ્યાન ભાવ
કે દેવીમ એમ. ડી. એચ. એસ ડી પેનાના મનુષ્ય મરી
તમાકુની થતી ઝેરી અમર એ વિવિધતા બાંધણમાં કે
કે તમાકુની પેનાવારક ઝેરી અમરથી. લીમ તપ અમરની કમ
મનુષ્યોની મગજ અને ગરમી કમરની માનવત્વ માળા
અને સ્ત્રીનાં જીવન વધેકે નવેને નુકસાન થઈ શકે શરીર
નિર્મલક શક્તિ અને સ્વચ્છતાના અટકાવ થાય છે તો તીન
કમની કમરના મનુષ્યોના મરીના, તજ ભાગે પડે પણ
કાળોથી, નેચર પ્રકારની અમર રૂઝ મેનોવારક કારે
અરેજન દુઃખ નામેની નેનની આવરક જીવન અમર લીમ

અને ૬૩મી ૭૬૪ મુઠી વધી ગયા હતા હવે નેજા મનવનાં તથા
અમનનાં મેંકેડે, માઝ સાનમેં દહા વધારે થયાં હતા. હવે
સદાજાગે છે, તમાકુના અમનની શ્રદ્ધિ જીવજેભુ રોગોની શ્રદ્ધિ
સદગામી છે.

(૮) તમાકુના અમનનીને કાચ કેમ જલદિ લાગુ પડે
મુકમમાં મુકમ ચંચની સદાચથી ડા. તમાકુના અવસોકનમાં આ
છે કે, નીકોટાઈના જેવથી, મનુષ્યની કાચ સામે દુધી રહેવાની શક્તિ
થોડી બાગે નામ થાય છે. તેજે એક તમાકુના અમનનીને કાચનો
આ. શક્તિનો તફાવત નાશ થયેલાં જાયો હતા. આ ગેમી તમાકુ
પાડીયાથી વધારે જીવી શક્યો ન હતા. નિસ્સંકાપ રીતે, તમાકુ
નળજી પાડે છે. અને શરીરમાં વહેના શોદીની મનિ મદદ
દોહડરોનો સાકસ અનુભવ થયો છે કે જે કાચથી શોદીની મનિ
પડે છે તેજ કાચથી મરીગનું પોષણ થતું અટકે છે. પુરના પોષણ
અભાવે મનુષ્યમાં કાચ રોગનાં જીવ વધારે અજ્ય મનવના તે પ્રત્ય
સપરોગી અને છે અવસોકનથી ખાત્રી થઈ છે કે જેટલા પ્રમાણ
પુરપોમાં તમાકુનો પ્રમાણ વધતો જાય છે તેટલા પ્રમાણમાં કાચોગમ
જમ્બુ વિનાર વધે છે. કાચોગમની હિતમાત્રમ ચિકિત્સા પદ્ધતિની સાથે
અમંગિકાની પરીપદારી, ગ્રીષ્મ મંદગીના અવસોકનમાં આવેલું
કે હાં મેં કાચોગમીઓમાં, ૧૬ ગેમીઓ દરકોમ રૂપમાં તમાકુના
અમનનીઓ દોષ છે અને ૧૧ ગેમીઓ જીવન કાચથી
કાચથી પીડાતા દોષ છે. તમાકુ વાપરનાર કાચોગમીઓ
મકંદે પીમ ગેમીઓ મરજી પામે છે ત્યારે તમાકુ ન વાપરનાર
ગેમીઓમાં કદાચ મેંકેડે પાચ જામનું મગજ પ્રમાણ આવે છે એટલું
કે તમાકુ ન વાપરનાર કાચ રોગીઓ હતા આગમના વધારે મરજી
દા પીનામ ગેમીઓનાં જેટલા પ્રમાણમાં દારૂ પીનામ રોગીઓ
હતાં ત્યારે પ્રમાણના મગજ કાચ છે. જેટલા પ્રમાણમાં તમાકુ

કાવરોગી અસનીઓમાં તમાકુ ને - વાપરનાર કાચ રોગીઓ કરતાં
 વધારે મરણ થાય છે. તમાકુ વાપરનાર કાચ રોગીઓમાં મેંકડાં. ૬૩
 દહા તમાકુ પીનાર તથા ચાવનાર ૨૯ દહા. એકલા પીનાર અને
 ૮ દહા એકલા ચાવનાર હોય છે. એટલે કે તમાકુ ચાવનાર કરતાં
 પીનાર રોગીઓ સારા ત્રણ ગણા વધારે મરે છે. પુરૂષ દરદીઓમાં
 મેં જૂનીયાંસુધી વધારે એક અમર ગ્રીમ દ્રવ્યમાં તમાકુ વાપરનાર
 હોય છે જે નોંધો આપે છે. નેથી ચોક્કસ સિધ્ધ થયું છે કે તમાકુ
 વાપરવાથી કાવરોગ થાય છે. પુરૂષો સ્ત્રીઓ કરતાં તમાકુ વધારે
 વાપરના હોવાથી સ્ત્રીઓ કરતાં પુરૂષો માં કાચ રોગીઓની સંખ્યા
 વધાર હોય છે. હિંદુસ્તી વિશ્વ વ્યાપી સદાસ વખતે, દેહસ્તાનાં રોગો
 ના આમ નિગમના દા. વેળની જુદા જુદા રચનાના લગભગ સઘેવા
 રોગીઓને તપાસવાથી ખાતરી થઈ હતી કે કંઈનગીના જીર્ણસાગનું
 મુખ્ય કારણ ખીટી પીવાનું દુર્ગંધસનજ છે. ખીટીના દરેક અસનીના
 ગાંધામાં એક જ જાણીતો દોષ આ સાગનું પરિણામ એ આપે છે કે
 કાવરોગ નહીં ગરબા કંપાની મરીર મકિત લખાઈ જાય છે અને
 અસનીને આ જુલ્મજી દરે જસદી સાગ પડે છે

આ વિશ્વાસનીય અનુભવો પરથી કાચ જેવા જુલ્મજીવ્યા-
 પિયા પાનાનું સંગ્રહ કરવા માટે જેક આરોગ્ય ખિસાસીએ પ્રાણાને
 પણ તમાકુના અવનર્થી દુઃખેવા નિમિષ કરેલા જોઈએ

(૬) હવે મને તમાકુની સી અમર કાચ જે જેવી રીતે
 પીલાયનાં તેની કલામ એ તેની પનાવટનો અનુભવ આમ જે
 મરીર રીતે આપણા મરીરમાં હવે એ એક અવન અવ જોઈ
 અવન છે અવરે સહીયગની કલામ દુટી અવ છે ત્યારે તે જુન
 અવન અવ છે તેવોજ રીતે તે હવે પાનાનું કાચ કરું અવ
 જે જે માખનનુ જાણુ કાચ વિષાધ નેરું નહીં આમ હોવાથી
 અવન. ૬૪ : અને નિષ્કલિત અવિષ જુલ્મજી અવન અવ રીતે

અવસરોને રહેલી છે. આખા શરીરમાં સોડી પોટોશિયમ અને ક્ષી
 ધમેક બામનો છત્રોપ્ધાર કરવો એ હૃદયનું ખામ કામ છે. જો
 ની સર્વ આંતરિક ક્રિયાઓ ચક્રાવચારમાં જોડાઈ હવન શક્તિ
 વ્યવસાય છે તેના દરમિયાન બામની શક્તિનો વ્યવસાય કરવો
 કરવા માટે એકલા હૃદયને જ કરવો. પડે છે આન હોવાથી આ
 મર્મ સ્થાનની શક્તિ ક્ષીણ થાય તેના દરેક કાર્યનો આપણે એક
 સાધથી ત્યાગ કરવો જોઈએ જરૂરનો છે ને જરૂર આપણે ત્યાગ
 શારીર શાસ્ત્રીઓએ તમાકુની મનુષ્ય હૃદય પર થતી અસરનો
 બાદીકાધથી અભ્યાસ કરેલો છે, અને તેઓ સર્વાનુભવે એવા નિ
 પર આવ્યા છે કે તમાકુએ હૃદયનું વિષ છે. તેની હૃદય ઉપર જે
 અસર થાય છે (ક) હૃદય અને રક્તવાહિનીઓને અવરોધ મળે
 જાતેનું જોઈ પર અસર કરી ને રક્ત સ્થાન વધારે છે. (ખ) તે
 નાડીના ધબકારાની સંખ્યા વધે છે. (ગ) રક્ત સ્થાન ન વધે
 છે? હૃદય એ એક મતનો બોલ છે. ધારી નમે બોલો વેલ
 નશીઓ છે અને ધમનીઓ સોડી પાછું આવનાર નશીઓ છે
 ધારી નમે સંભાળ છે, અથવા તેમા કાર્ક નડતર ને છે ન
 હૃદયનું કામ વધી પડે છે. કામનું કે તેને વધારે તેથી સો
 સર્વ પડે છે આથી સોડીનું સ્થાન વધે છે. સોડીનું વિશેષ સ્થાન
 આપણે જાણ છે. સોડીનું સ્થાન વધવું તેમજ નાડીના ધબકારા
 ન વધવું એ કાવળના થયે જોઈએ છોડીને અગાઉ ન
 આથી જ ડોક્ટરને મુખાપિત મેને કરે છે કે પોલી નમના કાર્ક
 સ્થાનમાં કાર્ક થવી એ જુલુ નડેલા પ્રવાહન પ્રથમ પતક
 પ્રયોજનાનું પરિણામ (૧) નવામ પ્રકારના રવન પ્રાણ અના
 અને અવરોધોનો પર નિહાળીને અને નમાકુના નાડી
 ને સોડી દમને રહે તેમની ધારી નમા કરેલું થયે જોઈએ ન
 છે કે પોલે નાડીની રેડકાની નિહાળીને અને પા ની

ની અસરનો, મૂલ્ય દર્શક યંત્ર વડે અભ્યાસ કરવાથી ખાતરી થઈ
 ની કે તમાકુ રોકતવાદિનીઓને, એટલી તો સંકુચિત કરે છે કે
 તમાકુ તમામ ઘોડી ખાલી થાય છે. રકનવાદિનીઓ, હૃદય સાથે
 વેદાંતથી સ્નાયુમય નજીઓ છે હૃદય અને રકન પાત્રોને - વ્યાગ્રમી-
 ની, એકજ અવયવ ગણી સદાય તેમ જોવાથી એકને, થંપણ
 નુકસાનની અસર યોગ્યને પણ યાય છે તમાકુનું અતિ અત્ય પ્રમાણ
 પણ ધારી નહોતે સંકુચિત કરીને ઓડોનું દગ્ગાણુ વધારે. છે, આ
 અત્ય તથા તથા શુના ગળે પ્રકાશના અસરનીઓને, સરખી રીતે
 થાય છે. (૨) અત્ય વિદ્વાનોએ મનુષ્યોપર પ્રયોગો કરી ખાતરી કરી
 લીધી છે કે નીકોટાઇનની અસરથી, રકન દગ્ગાણુ વધીને ૧૬૦ થી
 ૧૮૦ મુથી વધે છે. તમાકુ વાપરનારની નાડીના ધ્રુવકારાની સંખ્યા
 વધે છે. રૂઝીવન ડૉ. દોઈટ્ટીએ ૬૦૦ તમાકુના અસરનીઓને તપાસ્યા હતા.
 તેમાંમાંના દરેકના નાડીના ધ્રુવકારા, આમાન્ય થવા વેંતેએ તેના
 કેનાં વધારે થતા હતા. (૩) ખીચ રૂઝીવન વેંડના અવશોકનનાં
 આપ્યું હતું કે, ખીટી ન પીનારના નાડીના ધ્રુવકારા, ૬૦ મીનીટે
 ૭૧-૫૫ થતા હતા જ્યારે ખીટી પીનારના ધ્રુવકારા, ૮૧-૮૪ થતા
 હતા એટલે કે ૬૦ મીનીટે ખીટી પીનારના હૃદયના ધ્રુવકારા ૧૦-૮
 વધારે થતા હતા આ રીતે વ્યવની હૃદયનું દર મોપીત કલાકનાં
 ૧૪૫૦ વધારે ધ્રુવકારા કરી કીખી થતું હતું. (૪) એ અત્ય રૂઝી-
 વન ડૉટ્ટરેએ, આ વિષયનો પોતાની વળ પડે, પ્રયોગ કરી
 અભ્યાસ કર્યો હતો ગળે અમયનાં આદા વિદા અરેખા ગાળી,
 તેમાં નાડીના ધ્રુવકારાનું અવશોકન કર્યું હતું. ખીટી ન પીવાના
 અવયવ, ૬૦ મીનીટે ૭૪-૫ ધ્રુવકારા થતા હતા અને ખીટી પીવાના
 અવયવ, ૮૧-૮ થતા હતા (૫) રૂઝી વેંડના અત્ય નિગમન રૂઝ-
 વન અભ્યાસ ડૉ. વાઈગનનનો. પણ ખીટી પીનારની નાડીના ૬૦
 મી. તથા ધ્રુવકારા વધારે થવાનો અવશોકન અવયવ રૂઝી વેંડના

(૫) અન્ય અનેક ડોક્ટરોના અવગોચરમાં આવેલું છે કે તમાકુની વ્યસનને લીધે, વ્યસનીની નાડીના ધગકારા દમિત વધારે થતા હોય છે. આવી રીતે તમાકુથી હૃવનરક્તક હૃદયનો કામ કરવાનો બોલો વધી તે હૃતરોત્તર ધીણું થઈ તે રોગી થઈ વ્યસનીને અકાળે જ ધામમાં ધડેલી મુકે તેમાં શી નવાઈ છે ? હૃદય અને રક્ત વાડિની આનો ક્ષય થવાથીજ જઠાવરથા આવે છે. એક પ્રખ્યાત કેન્સર સર્વેન્ડિય શાસ્ત્રી કહે છે કે, મનુષ્ય તેની ધારી નર્મો લેડશોન થઈ છે. ફરેક હૃદયના રોગીએ તમાકુ છોડવી જોઈએ.

(૧) હૃદય રોગ, તમાકુના વ્યસનના એટલાં તો અનુવાયી છે. કે, અનુભવી ડોક્ટરો, હૃદય રોગના કોઈ પણ ચિન્હો જણાતાં તુરત રોગીઓને તમાકુ વાપરવાની સખ્ત મનાઈ કરે છે. (૨) “હૃદયના રોગો” નામના આધાર જૂન ગ્રંથના સેખક ડૉ. હીમ્સફોર્ડ કહે છે કે, “તમામ પ્રકારના હૃદય રોગમાં તમાકુનો તત્કાળ ત્યાગ કરેજા છુટકો છે” (૩) ડૉ. એન્ડ્રિયસ કહે છે કે, હૃદય રોગના, અટકાવમાં નેમજાં નિવારણમાં, તમાકુનો ત્યાગ દાઝ કરતા પણ વધારે અગત્યનો છે. (૪) ડૉ. બોનાર્ડ સર્વ હૃદયના વ્યાધિઓમાં તમાકુ નમાકુ બંધ કરવા આજા કરે છે.

તમાકુથી હૃદયનો રોગ થાય છે એની અન્ય માખીની તમાકુના વ્યસનીઓની સામ સીરી જેનાં જણાઈ આવે છે ફરેક તમાકુના વ્યસનીના હૃદયને કૃતિ થયેલી જણાઈ આવે છે આ હૃદય રોગો ગરીબ સામાજિકમાં મદા ઉપયોગી અને અગત્યના ત્યાગને તમાકુ રૂપી દુર્વસન મેલી તેની પામે નિ. પયાની મદા વેનફે કરાવી તેને નિર્મળ અને રોગી બનાવી કમોને નર્મ તે મેજું પાપી વર્તન છે. ને અમત્ય નેમ છે.

(૧૦) તમાકુથી લોહી કેવી રીતે બગડે છે ?

માખના આપાઝ ૩૫ ગેલોમાંજ તમાકુથી જિનાઃ થાય છે

રોમાં એ પ્રકારના કોયો હોય છે. રાતા અને ધાળા આ બંને
 રોના કોયો ઉપર તમાકુની દુપિત અસર થાય છે. ડોક્ટરો વેસન;
 રીટ અને રજાર્કના અવલોકનમાં આવ્યું છે કે, તમાકુના ઉપયોગથી
 રોના રાના રોગોની સખ્યા ૫૮ ગ્રામની ઘટ્ટીને ૨૪ લાખ પર-
 તી વધ છે આથી મનુષ્યનું શરીર શીઘ્ર પડી જાય છે. તમાકુના
 રીટ, ધાળા રક્તકોયોના બાગા છુટા પડી તેઓની વ્યાધિનાશક
 બની જાય છે. ધાળા રક્ત કોયમાં, રોગોત્પાદક, જંતુઓના
 મકાથી, શરીરનું સંકલ્પ કરવાની શક્તિ હોય છે. તેઓ શરીરને
 પેશ હાલની દુરસ્તી કરી, અન્ય અમલનાં કાર્યો કરે છે આવા
 પેશોથી ધાળા રક્ત કોયો ની કાર્યશક્તિ ઓછી કરવાથી બારે,
 રીટિંગ નુકસાન સહન કરવું પડે છે. ડૉ. રીડકવેસ દાદે છે કે
 તમાકુનું એક તુરંત સોનીમાં બગી જઈ તેને ઝેરી બનાવે છે. મનુ-
 ષ્યના આખા શરીરમાં રાત્રિ-દિવસ સોની કરતું રહેતું હોવાથી,
 રોગો હોઈ પણ બાગ એવા નથી કે, જોને, આ ઝેરની અસર
 પણ વિના રહી જાય છે આખી જાનનું આગા બને છે
 તમાકુ પ્રત્યેક મનુષ્યનો અગતીય અને છે પરંતુ મર્યાદાના
 તમાકુ સાંધી મર્યાદાનુસારના જે અવયવને ખાન રૂબ પડે છે
 તે તેનું હાલ છે. દેહમાંના કોયો અને હવાની નળીયોના અસરને
 રોગો સોની કુટની અસર જોવાય નવાઈ છે આ નવાઈની
 નીચેથી રહે છે શરીરમાંનાં સોની વડે જાય છે આ ખાન કેના
 અવલ નાનુક પડે તેવાથી તમાકુના જુમાડમાંના ઝેરી વાયુ
 અસરથી સોનીમાં બગી જાય છે. આ કોયો અસર નો તરીક
 રૂબ છે. એ વારે કે સો વારે, પ્રવાહી રૂબમાં એવારે અવ-
 રૂબ કરતાં, નીકોટાનિકે અન્ય વિષ રૂબમાં હાલ સોનીમાં તુરંત બગ
 અવ છે અને આખા શરીરમાં પ્રવર્તી જાય છે આવા રોવાથી
 અવ રૂબ રૂબને દુર્ગંધ કરી હાય એમ જાણવામાં આવે છે અને
 એ અસર છે

(૧) અન્ય અનેક ડોક્ટરોના અવશોકનમાં આવેલું છે કે તમાકુના અનન્ય જીવિ, વ્યસનીની નાડીના ધગકારા દંમેલ વધારે થતા હોય છે આવી રીતે તમાકુથી હૃદયરક્તક હૃદયનો કામ કરવાનો મોટે વધી ને હૃદયગત કોષ્ટક સર્જી તે રોગી થઈ વ્યસનીને અકાલે જ પામના ધડેલી મુકે તેમાં શી નવાઈ છે? હૃદય અને રક્ત વાહિનીઓનો કામ થવાથીજ તુલાવચ્ચા આવે છે. એક પ્રખ્યાત દેવ મરેન્ડિય ગાન્ઝી સ્વયં કહે છે કે, મનુષ્ય તેની ધારી નમો. નેટકોમ પદ ૭ ફોક હૃદયના રોગીએ તમાકુ છોડવી જોઈએ.

(૨) હૃદય ગત, તમાકુના વ્યસનનો એટલો તો અનુભવી છે કે અનુભવી ડોક્ટરો, હૃદય રોગનાં કાર્ક પણ ચિન્હો જણાવે તુલ નાડીઓને તમાકુ વાપરવાની સખ્ત મનાઈ કરે છે. (૨) હૃદયના નાના નામના આધાર જૂન પ્રથના લેખક ડૉ. હીમરોડે કહે છે કે, તમાકુ પ્રકારના હૃદય રોગમાં તમાકુનો તત્કાલ ત્યાગ કરવો જોઈએ. (૩) ડૉ. એલિસ કહે છે કે, હૃદય રોગના, અત્યંત તમાકુ નિવારણમાં, તમાકુનો ત્યાગ દારૂ કરતાં પણ વધારે અગત્યનો છે. (૪) ડૉ. ગોનાર્ડે સર્વ હૃદયના વ્યાધિઓમાં તમાકુ તમાકુ ત્યાગ કરે છે.

તમાકુના રોગ થાય છે એની અન્ય સાખીની તમાકુના નામ ચીરી જોતાં જણાઈ આવે છે (૧) કે હૃદયને કમિ થયેલી જણાઈ આવે છે આ તમાકુના મદા ઉપયોગી અને અગત્યના મદકારક સેવી તેની પાસે નિરપયોગી થઈ નિર્વજ અને રોગી બનાવી કમોને મરું. તમાકુના મદકારક તેમ છે.

તમાકુથી લોહી કેવી રીતે બગડે છે?

તમાકુથી નિમાઃ થાય છે. આપણે

કોરોના એ પ્રકારના કોરો હોય છે. રાતા અને ધાગા આ બંને
 પ્રકારના કોરો ઉપર તમાકુની દુધિન અસર થાય છે. ડૉક્ટરો વેસન;
 ધીરૂ અને કલાર્કના અવલોકનમાં આવ્યું છે કે, તમાકુના ઉપયોગથી
 કોરોના રાતા કોરોની સંખ્યા ૫૮ લાખની થઈને ૨૪ લાખ પર
 આવી જાય છે આથી મનુષ્યનું શરીર ટીકું પડી જાય છે. તમાકુના
 ઝેરથી, ધાગા રક્તકોષોના બાંધો છુટા પડી, નેઓની વ્યાધિનાશક
 શક્તિ ઘોળી થાય છે. ધાગા રક્ત કોષમાં, રોગાત્પાદક વાંતુઓના
 દુનશાથી, શરીરનું સંરક્ષણ કરવાની શક્તિ ઘટે છે. નેઓ શરીરને
 શેષ દુનશની દુરસ્તી કરી. અન્ય અમલકાનાં કાર્યો કરે છે આવા
 ઉપયોગથી ધાગા રક્ત કોષો ની કાર્યશક્તિ ઓછી કરવાથી આરો
 માગિક નુકસાન સહન કરવું પડે છે. ડૉ. રીડમેન્સ દર્શાવે છે કે
 “તમાકુનું એક ગુરૂત્વ ભારીમાં બગાડીને એરી બતાવે છે. મનુ
 બના આખા શરીરમાં ઇન્ફિ-રિવલ ભારી કરવું એવું દેવાથી,
 શરીરનો દોષ પણ બાગ ધોવો નથી કે, જેને. આ એવી અમલકા
 થવા વિના સ્ત્રી જાય છે આખી જાનનુ ભાગા બને છે
 નેમર પ્રપેક એનાંબુઓ બગાડીને બને છે પંતુ શાશ્વાતના
 નમર સાંધી મરતનાઅવસ્થાના જે અવયવને ખાબ કરત પડે છે
 તે તેનું કદમ છે.” દેહમાંનાં કોષો અને કણોની જાળીઓના અવસ્થાને
 ૧૯૮૦ માં કુટની અમરજીત કોષો બધાની છે. આ અધારીની
 નીચેથી જરૂર હાલે શરીરમાંનું કોરી થતે જાય છે આ જાન કેના
 અર્થે નાનુક પડે દેવાથી તમાકુના કુમારમાના જેવી થાય
 અમલકાથી કોરીમાં બગાડી જાય છે આ કોષોને એવું ને; નવીન
 થાય છે કે, તેમાં થાય કે રસી થાય. પ્રવાહી રચના કેથારેસા અવ
 રેન કરતા નીકોટાઈનિકે અન્ય વિષકેશનો દોષ કોરોના. જુન અ
 રેન છે અને આખા શરીરમાં એવી જાય છે આજે ૧૯૮૬ માં
 અમલકાને દેહમાંનું દુષ્કાર કરી કાયદેસરે ૧૯૮૬ માં ૧૯૮૬ માં
 કાયદેસરે

રક્ત એજ વસ્તુના પ્રાપ્તિ હોવાથી, તમાકુ એવા પ્રકાર
વિષ છે. કે જે શરીરના આધાર રૂપ થોડી જેવા કીડાપણ જેવું
કરી, તેને જીવીનદાન કરી નાંખે છે એ તમાકુના અન્ય વિ
શેષ તેવું સુસ્તકીય કારણ નથી.

(૧૧) તમાકુથી આવરદા આપી ધાય છે. એમ માને
કાંઈ સંબંધ પ્રમાણ છે ! જે એરી પદાર્થમાં, આજ મુખીમાં આપ
શાઓએ જણાવેલાં કાનીસમાં કાનીસ એવો રહેણ છે, જે
શરીરની બહારનો તેમજ શરીરની અંદરનો સંબંધ સદૈવ રોગોપાદ
અને આયુષ્ય ધાતક અનુભવાયેલો છે જે પદાર્થ શરીરની અ
દરિયોતે હોય પમાડે છે જે પદાર્થનું એવન કદી સંપૂર્ણ આરો
ગપુ સદગામી નથી, તે પદાર્થ આદર્શ નિરોગાવધાની સદૈવ
રોગાભાવિક આયુષ્ય મર્યાદા બોધવવા દે નહિ. એ તત્ત્વ ન્યાય
વિક છે.

તમાકુના અસરથી આયુષ્ય ઘટે છે એ વિશાળ અને દીર્ઘ કાળના
અનુભવને અંતે સતોષ કારક રીતે સાચીત થયેલું છે. આપણી
ધીમે ઉતારનાર મંડળીઓ આર્થિક જવાબદારીઓ માથે હોય
હોવાથી પોતાના પંધાના દિવ સાદા કર્યા કર્યા હોય તેના મનુષ્ય
આયુષ્ય પર કેવી રીતે અસર કરે છે તેની ખારીક અને વિવરણ
નીચે નોંધા ગયું છે. અન્ય કહેવું આપણી ધીમે ઉતારનાર
મંડળીએ સામસામિક ૬૦ વર્ષ સુધી અંકજાળ અંગી દળ. ધીમે
જીવનાવનારોના વરણ પ્રસંગોની નોંધોના સમય કાળ છે
૭ રૂંતના જનાવ છે કે આ મંડળી એ તમાકુના અસરથી મનુષ્ય
પર થતો અસર નહીં કરવા ધીમે ઉતારનારોના નીચના આ
વિષયો પાસે દના (૧) તમાકુ ખીસકલ જ ન પાવનારો
કેવિજ તમાકુ પાવનારો (૨) નિવ્ય અસર પ્રમાણના તમાકુ પાવ
નારો અને (૩) નિવ્ય મધ્યમના તમાકુ પાવનારો તેમજ તમાકુ

મારા દેહ દત્તી કે જેમણે સૌથી વધારે તમાકુ વાપરી હતી તેમણે
 મારી ઓછું આયુષ્ય બોમબુ હવું સ્વાભાવિક ક્રમમાં જે પ્રસંગે
 ૧૦૦ મંદોની અપેલા હોય તેવે પ્રસંગે તમાકુ ન વાપરનારામાં
 ૧૦૦ રૂપિય તમાકુ વાપરનારામાં ૧૧૨, નિત્ય અરૂપ પ્રમાણમાં
 વાપરનારામાં ૧૨૫ અને નિત્ય મધ્યમસર વાપરનારામાં ૧૩૪ જણનાં
 અંશ દર્શાવતાં એકે મોટી વીમા કંપનીનો જનને તમાકુ વાપરનાર
 કંપની વ્યવસ્થાપક અને તેજ કંપનીનો સર્વ દેશમાં વિખ્યાત
 ફર્મો મેમોરલ જનને જણ સ્વતંત્ર રીતે એવા નિર્ણય પર આવ્યા
 હતા કે એકજ પ્રકારની રહેણી કરણી રાખનારે મનુષ્યમાં ત્યારે
 તમાકુ ન વાપરનાર ૧૦૦ મરે છે ત્યારે તમાકુ વાપરનાર ૧૧૦ મરે
 જે અર્થમાં તમાકુના વ્યવસ્થાપકો મેંકે દમ દેવા વધારે મરે છે થી ન્યુ
 યૉર્ક કુંદગીના વીમા ઉતારનાર મંડળીની ૬૦ વર્ષની નોંધા માર્ગીત
 રી છે કે જીડીનીનારા જીડી ન ખીનારા કન્યા ૫૭ દેશ વધારે આયુષ્ય
 પ્રાપ્ત છે વિદેશમાં તમાકુ આયુષ્ય બસક દેવા જામન એ
 જણનાં પ્રમાણે મળી આવે છે [૧] જે દેશમાં તમાકુનો કેસનો
 વારે દેવ છે ત્યાં મનુષ્ય જીવનની આમાન્ય આયુષ્યમર્યાદા કોંડી
 ૧૪ છે અને (૨) પુરુષો કન્યાં સ્ત્રીઓમાં તમાકુની વપરાશ કોંડી
 ૧૫થી ૧૫૦૦ કન્યાં સ્ત્રીઓ આયુષ્ય પ્રાપ્ત દેવ છે
 તથાનાં મનુષ્ય જનનમ રાતાપુષ્પોની જામના કોંડી ૬૧૧ એ
 મનુષ્યના જિહ્વા ખામના અપવાયુષની અપરિત જામનારી રો, અમા-
 નુષ્કો, નિર્મળા કન્યા જનન રો, એ રહેણમાં કેમ જામ અપરિત
 રો નારી જિવન જિવન દેશના, તમાકુના પ્રમાણ વધારે અમાનુષ્ય એ
 ૧૧ જામનાં વિષયજાણ રીત જામના રો, એ તમાકુની આયુષ્ય
 ખામના અપરિત ખામના એ અપરિતખામ, અપરિત, અપરિત, અપરિત
 ૧૧ જામનાં મનુષ્યોમાં એક રાતાપુષ્પ ને પેરે દેવે અપરિત અપરિત
 ૧૧ જામનાં ૧૦૦૦ મ એક રાતાપુષ્પ ૧૦૦૦૦ એક રાતાપુષ્પ

૩૦૦૦૦ માં એક અને હજીર-માં ૧,૨૦,૦૦૦ માં એક એ
 એનમાં ૨,૦૦,૦૦૦ માં ફક્ત એક નાણુ ૧૦૦ વર્ષની ઉંમર
 મુધી પોહોચી શક્યો દનો. ગરેરીયામાં તમાકુ સૌથી એકો
 વપરાય છે ત્યાં સતાયુષ્યીઓની સંખ્યા સૌથી વધારે છે અને
 ગ્રાંમાં ને રેપનમાં તે સૌથી વધારે વપરાતી હોવાથી ત્યાં સૌથી એક
 સતાયુષ્યીઓ દોય છે (૨) પુરો કરતાં અંધિયા વધારે દીર્ઘાયુષ્ય
 સાધી દોય છે ! હુનીઆમાં વૃદ્ધમાં વૃદ્ધ મનુષ્ય, દંભરા સ્ત્રી દોષ જે
 તમાકુ ન વાપરનાર. સ્ત્રી વર્ગમાં, સતાયુષ્યીઓની સંખ્યા મોટે ભાગે
 તમાકુ વાપરનાર પુરુષ વર્ગ કરતાં ગમણી હોવી એ અર્થ મુશ્કેલ છે.
 મરણ પત્રકોથી જણાય છે કે દર છ પુરુષ મરણ પામી સ્ત્રી મરણ
 દોષ છે. પુરુષોમાં સેંકડે ૬૦ દહા તમાકુના વ્યસની હોવાનું ધારણ
 આવે છે ત્યારે સ્ત્રીઓમાં કવચીન જ તમાકુ વાપરનાર મળી આવે
 છે. આ તેમનું નિવૃત્તન જ દીર્ઘાયુષ્યદાતા છે ૨૦ થી ૪૪ વર્ષની
 દરે સૌ સ્ત્રીના મરણ, પુરુષોમાં ૩૦૬ એટલે ત્રણ ધણી વધારે
 મરણ પામી છે ત્યારે ૪૦ થી ૪૪ વર્ષની દરે ૧૦૦ સ્ત્રીના મરણ
 પુરુષો ૩૩૬ એટલે કે પોણા ચાર ધણી વધારે મરણ પામે છે અને
 માનાન્ય રીતે ૨૦ થી ૩૦ વર્ષની સ્ત્રીઓના મોં મરણ પુરુષો
 ૨૪૫ એટલે કે સગબત અડી ધણી વધારે મરણ પામે છે અને
 ગોંધ સેવા જેવી દહીકન એ છે કે ત્યારે તમાકુના વ્યસન પુરુષો
 વગરની એ છે તે વખતની ૧૫ થી ૨૫ વર્ષની વયની સ્ત્રીઓ કરતાં
 પુરુષોમાં મરણ પ્રવાણ વધારે દોષ છે. ત્યારે પુરુષની પરપરી રીતે
 દર્જ દો ઉત્તમવરથાનો પ્રાપ્ત થાય છે તે વખત એટલે ૧૦
 થી ૧૨ વર્ષની ઉંમરમાં પુરુષોના નીચી વધારે નાનકડા પ્રવાણ
 દોષ છે દરેક મુશ્કેલી દેશમાં તમાકુના દુર્વ્યસને આગ
 અને રેશાત્રનિ અદાવત જુદિમાન પુરુષોના અકાળે
 કર્યાની વિદ્યાશ્રનીય નોંધો છે.

(૨) તમાકુ વાપરવાથી જરૂરાનું જોર સાર્થક હોય છે.

જે કારણેથી, જરૂરગિન પર તમાકુની નુકસાન કારક અસર છે. તે નીચે વર્ણવ્યાં છે.

(૧) યુક, એ પચનક્રિયામાં મદદ કરનાર; એક 'અત્યંત ઉપે-
જા પાત્રક રસ છે. તમાકુ ખાનાર અને પીનારને ઘણી બાર
યુક કરવું પડે છે. આથી વ્યસનીની યુક ઉત્પન્ન કરનાર પ્ર-
તિ, એટલી તો અશક્ત થઈ જાય છે કે તેમાંથી પુરતા પ્રમાણમાં
ઉત્પન્ન થઈ શકતું નથી, એટલુંજ નહિ પણ, જે યુક ઉત્પન્ન
હોય તેમાં પુરતા પાત્રક તત્વોનો અભાવ હોય છે. આથી
જો પ્રમાણમાં, પાત્રક તત્વોવાળું યુક, જરૂરમાં ન જવાથી,
પેશુ અન્ન જરામર પચતું નથી અને અપચાનો સંક્રમણ રોગ
પાછો ખેંચે છે.

(૨) વિદ્વાન ડૉ. પાલિયકોએ સાબીત કર્યું છે કે તમાકુને
જે જરૂર રસ આપે છે તેવુંજ નહિ પણ તેની
દામ પણ આપી થઈ તેમાંના પાત્રક દામો કૌટીરિક એસીડનું
આમ પડી જાય છે. આ અમલનો પાત્રક રસ, સ્વલ્પદીન થવાથી
જોગ્યો જોઈ જાય છે.

(૩) ડૉ. જેમના અવસોકનમાં તમાકુના એવા મરડાઓ
જોવા દેતા કે, જેમનામાં જરૂર રસ ઉત્પન્ન કરવાની ક્રિયાશક્તિનો અ-
ભાવ થઈ ગયો હોય.

(૪) તમાકુ બુખની સામગ્રીનો નાશ કેવી રીતે કરે છે તે ડૉ.
જેમ તમાકુ ડૉ. કાર્થવન નામના અમર વિદ્વાનોએ પ્રમાણ કરી
છે તેમ જોઈ શકાય છે કે જ્યારે મનુષ્યને બુખ સામે છે
તેની દોઢરી અવાખાવિત રીતે સંકુચિત થાય છે. જ્યારે તમાકુ
જોઈ જાય છે ત્યારે તેની એવી અવસ્થા, દોઢરી સંકુચિત થવાની
રીત થઈ જાય છે.

(૧) તમાકુના કુમારના મંડળ, નીચેનાં નામો
 નવાંદિય તેમજ પ્રાચીનકાળના જાન નવુઓની નામો
 યવાર્થી, તમની મામા થતી પ્રાંત જિયાથી નામો
 જાણાયલાં પાંચડ નમ પાંચ પ્રમાણના ઉપજ થકી નામો
 પાચત્રિકા અપાન કીને થાય છે એમની સાચાં પાંચ
 મિદ્ધ થયું છે

(૨) આ કમળ, માગતુ કુટુંબ નામો તમાકુના નામો
 અન્નને વધાવવાની જા કિંમત થાય છે તમાકુના
 મદ પડવાથી અન્ન જરૂર પડતું નથી

(૩) તમાકુના કુમાર પેપર્મીન નામો નામો તમાકુ
 કાંચ માંદગી જાણ થાય છે આથી પાંચડ પેપર્મીન નામો
 નુકસાન થવાથી નામો નામો થાય છે

(૪) તમાકુ એ જાત નામો નામો નામો નામો
 રેને લીધે લીધેના નામો અવરજ નામો જાત થાય છે
 અસર ફોજીને પાન થતી પાવારી તમાકુના નામો

(૫) તમાકુના કાનના નામો કાંચ થકી નામો
 દશે જેમ નામો નામો નામો નામો નામો
 ફાંતથીજેઈએ તેનું અવાજ નામો નામો નામો નામો
 પધાર્થ પચતું નથી, આથી તમાકુના નામો નામો
 અપૂર્ણ થાય છે.

[૧૦] તમાકુના અન્ન કુટુંબ નામો નામો
 ખરાબ વધારેના ઉપજ થવા નામો નામો
 છે નીકિટાનની અસરથી કુટુંબના નામો નામો
 તે. એસકરના અસરકર્તામાં આપ્યું છે

જે પચન કિયાની નિગમ કિયાની
 આપ્યું છે, જેના અમારે મનુષ્યના નામો

નિ નિરોજ થાય છે તેનેજ, તમાકુનું વ્યસન નિર્ગળ કરી દે
મે દોડત તમાકુના કબ બાગ્ય દુર્વ્યસનીએ કદી જૂલવી જોઈતી

તેરી તમાકુને લીધે થતો શારીરિક, માનસિક અને આર્થિક
મિના, આ બાગમાં ફેરવ સચિત્તર વર્ણનથી પોતાના હિત
નો વિચાર કરી ચકનાર દરેક એક સાધક મનુષ્ય તમાકુ એ
નું તાત્કાલીન હાનિ. એરે છે, અને તેના દુર્વ્યસનને વળગી રહી
તા નહીં મનુષ્ય દુઃખાપ્ત અને સાદૃશ્ય સાધન રૂપ અને સદૃશ
પાત્ર શરીરને રોગમય શક્તિ દિન અને અસ્થાયી કરવાનું
નું આનંદની વર્ણન અત્યંત નિરરકારપાત્ર માની, તમાકુ-ત્યાગ
ના મદ નિબંધ પર આવે તે સાદૃશ્ય છે. તેનો આકલ્યાજ
અને આત્મોન્નતિ કરે તેનું મદદ થાય તે માટે આ પુસ્તકના
બાગમાં વ્યવસ્થાના દુઃખ અને ગદાસી પંજામાંથી છુટી
પાત્રી અનુભવી અને કાર્ય સાધક કિયાઓ અનાંત છે તેનો
અને અદાથી દુષ્કાર કરવાથી મને તે રૂપમાં વપરાતી
નો ન્યાય રૂપે મારું એટલું જ નહિ પણ સામાન્ય આરોગ્ય
નુષંગ એ શ્રેષ્ઠ મેલ છે.



ભાગ ૨ જે

તમાકુ ત્યાગની તરફથી પ્રારંભમાં આપેલ સન્માર્ગ મુશ્કેલીઓ.

આ પુસ્તકના પ્રથમ ભાગમાં નિષ્પત્તિ કરવામાં આવેલું

(૧) તમાકુના વ્યસનથી, સાચા અને ખરું કહીએ તો 'મનુષ્યો, શારીરિક, માનસિક તેમજ આર્થિક દાનીઓ બંને એકબીજા નહિ પણ, કંઈકે કંઈકે વ્યસન ચિનાના નિર્દોષ માન્યતા બુદ્ધિ મરે છે, સાચા અને કંઈકે નિર્દોષ જાણતા, નાનકડા અનેક રોગોનાં દુઃખો ભોગવનાં, મરણ નુકસી દુઃખો વધી દુઃખનાં, આપુલ પુરું કરે છે. વ્યસનીઓ, જીવન દોષ છે અને મરણ પછી પણ અનંત કાળ નુકસી, અન્ય અન્ય મનુષ્યોની મદદાર અને મુશ્કેલી નામ કરે છે. અને તે જીવનનું જીવન અન્ય અન્ય અન્ય મનુષ્યોને માટે દરેકે જીવનનાં નોંધાતું દુનિયામાં વારીને, આ ભવાય, જે પાન્ય એકેલી એકેલી ત્યાગ આપનાર થઈ પડે, તેને જ દુઃખના દુઃખોના જેવા કરી મરે.

(૨) પોતાની જાનને, વ્યસની અનામિત નુકસાનો જે એકબીજા નહિ પણ, જેમની સાચા રીવાજની ભવિષ્યના નામ છે અને તે જીવન પ્રત્યેની જીવિતો અને માનસિક ત્યાગને જીવિતો, તેમજ અન્ય વ્યસનો દુઃખના દુઃખ

રોગોથી નરિ મુંચલિઓ ઉમળ . કરવાની પ્રવતની
 ને નાથ થયાથી, અને આવાં હાનિકારક અન્ય કારણોથી,
 ની અધોગતિનો અડસટો કાઢવો, પણ અશક્ય છે.

૩) દમરની ઉંચામાં ઉંચી જેનાવટ, આ આપણી કારમી
 ચિદાનોતા શરોમાં-આપણું આત્મ મદિર, આત્મા દર્શનું
 । આત્મ, તેને દુર્ગુણથી, દુરાચારથી, કે દુર્ધર્મનથી જાદ
 । આપણ નથી, પણ સારા સારો વિવેક ન જાણનાર, સુંદર
 ને પોતાના મગમગથી જગાડી નાંખનાર, વિવેકહિન બુદ્ધિ
 ના જગતોમાં છે.

(૪) જમાડનાં આટઆટલાં નુકસાનો જાણ્યાં છતાં પણ,
 આપણ તેને જગતી રહે છે, ને, દોષો સહ, કેવામાં પડનાર
 જમાડનો, મંદ બુદ્ધિ મળ્યાવ છે એટલુંજ નહિ પણ, પદમેશ્વરનો
 આ અપમાદી થાય છે, એનો મંશય નથી.

(૫) અજ્ઞાન અને અધર્મ નુકસાનો કરનાર એવી જમાડોથી
 ૪ અને મંદાકારક નાશકના પ્રાણ અંશક પંજાનો સંપર્કગિયા
 જમાડો મનુષ્ય પ્રાણાન્ને પણ તેના દુષ્ટ પંજાનોથી થૂટી જવાનું
 જાણ રહેલું છે.

ઉપા રહેલું રહ્યું પાસન રહેનારને, અમન મુક્ત થવાનો
 ૫ કરવાના રહેતો, આ અદાવત આમ જાણવાનાં આરોગ્ય છે,
 ૫૫ જાણેજ રિધિથી, અરેજાથી, નવાક ત્યાગ રહી મારક.

જનુ પે આપણી જનિ પદ જાણે જાણી, પોતાનું કવન કરવાખુ
 ૧૧૫ જેનાં. પ્રતેક માનાવ પ્રાણીનો, જે જનની જનિઓ
 ૧૧૫ છે, એક નિદર્શન જે દેનેકા બાળી, સારી. અને જિજ્ઞ
 ૧૧૫ રોગ રોગ કરી રોગ છે. ૧ જે મનુષ્યનું જિવન. અને અન
 ૧૧૫ છે. પ્રજાની મનિ છે. અદાવત અંશ છે, અને જે,

આત્માની શક્તિઓનું, મુખ્યત્વે તરફનું આશ્રય છે. આત્માની શક્તિ એ એનું પાશવ અંગ છે, અને એ, મનુષ્યને અવર્યા તરફ, ખેંચી લેવા છે. તે, મદ્યના કોલા ઉપર હેતી નથી, પણ વિષયાસક્તિના કાદવમાં જ કુખાડી રાખી પશુની જેમ નાચ તેને, એક જ નિયમનું બાન ફોપ રે માન એક જ દેવ ફોપ છે, ખાતું, પીતું અને મોજ મજા આ ઉભયવૃત્તિઓની વચ્ચે નિરંતર વૃદ્ધ ચાલ્યા કરે છે, એ તેને નર્ક તરફ ખેંચે છે, અને શ્રીછ શ્રીમિ તેને ત્યાગ તરફ મથે છે. મનુષ્યત્વની ખરી કસોટીના પ્રસંગ, કારેક વ્યસનમાંથી મુક્ત થવા માટેના તેના પ્રયાત્ન વખતે છે, જો તે પોતાની પાશવ વૃત્તિને છૂતી લે છે, મનોવિકારને, નિરંકુશ ન થવા દઈ, જે વર્તન આપતી છે તેનો ત્યાગ કરે છે, તો તે આરામ્ય અને સ્વીકૃત્ય કરે છે, અને જો તે આત્મ સંયમનો અભાવ રાખી નનો શુભામ અને તો તેનું દુઃખ અને આફન તરફ પ્રથમ ફીલાય રહેતું નથી એ મનુષ્ય. એક અનુભવી સિદ્ધાંત કહે છે કે, " પોતાના દર નિશ્ચય વળવડે અપાયકારક માંથી મુક્ત થવાના વિચાર થાય તો તેને પોતાનું હૃદય નિર્ધાર એમ જાણવું, પરંતુ જે તે વ્યવસ્થાની જગ્યાના નિયમો તો તે અધ્યયનનો માન્ય અંગ છે, એ મદ્ય નિરંકુશ છે, પોતાની જાનવડે એના અચારી નહોતો નથી ન ખીલ નસા મનાવવા પાત્ર નથી, કુદરત ન્યાયી છે. અને આપણા શ્રદ્ધાસ્થિ આત્મિક આપનારા દુર્ગુણને જ. આપનારા કરવાનાં સાધનો બનાવતી દેવાથી. વ્યવસ્થામાં મુખ્ય માન્ય કારણો રહ્યો છે. એ કારણ નથી નહીં છે. નિર્ધાર આ કારણ બનાવ નવન એ કારણ નથી નહીં, આત્મ અવસ્થા અભાવન પ્રત્યે નહીં.

નામજિ. " આપણને માતા પુણ્યના પરિણામરૂપ. દેવોને
 દુર્લભ, મનુષ્ય દેવ મજેસો છે, તેને, પોતાની પાસવચ્ચત્તિને વશ
 હામિક મુખ માટે, દર્શકાળ રોગ ગ્રસ્ત કરી જીવન સાદર્ય
 મુખાવરી, એ કેટુ મદાન પાપ છે! મદાન પુરુષાએ પણ,
 મોવિશરે પર વિજય મેળવવા, ઉપદેશ આપેસો છે, હોટો કહે છે,
 પોતાની જાતપર વિજય મેળવવો. એ મનુષ્યનો ઉત્તમોત્તમ
 મેળવ છે, પોતે, પોતાની જાતથી જ પતારત ચતુ, એ સૌથી
 વિશેષ જીવ જરેસું અને ખગમ છે, ગોડન કહે છે કે, આત્મસંયમ
 ને મમજન મદનુજોનો પામે છે, જે હજે, મનુષ્ય પોતાના
 મોવિશરોને, વશ થાય છે. તે લણથી, તે પોતાની નૈતિક
 જાતજાત. નિજાજલી આપે છે, કાલોછક કહે છે કે, જે માણસ
 પોતાની જાતને, વશ કરી શકે છે. તે રાજ કરનાં પણ વધારે
 સુખી છે નેપાક્ષીયન કહે છે કે. મારે એક જ સુલાહ આપવાની
 છે કે, તમે તમારા જાતી જનો. કસેચર કહે છે કે, બીજાઓ પર
 જાત અજાવવામાં. નરિ પણ પોતાની જાત પર સુતા અજાવવામાં
 માત્ર પોતાની દુષ્ટતા દુન્યા. તે મદ / તારા ગુલામો, તારી સેવા
 કરે છે અને તુ તારા પોતાના ગુલાન છે / તીજ મોવિશરૂપી
 કોલાની બેડીઆમાં બધાકને. તારો આત્મા પડેસો છે શુ
 તને માત્ર જીવન જાળવવાની દૃષ્ટિ છે નો તો, મદત્યાકાંક્ષાની
 જાળ જાતની નાખ અને તાને તીજ મોવિશરોને, વિવેક
 કરેલો. જાતની તમે આખું. જે માણસ, પોતાની જાતનો
 જાત નેપા દુમન દોષ છે. પુરુષ માણુમાના જાત
 જાત આપણા પોતાના અનન્નઆત્મામાંજ. વિજય અને

... મદન દા મુખ્યએ કરીને કોલાની બેડીયા
 ... મોવિશર ... બેડી જનાવે છે. તેમાંથી
 ... જાત જાત દેવમાં દૃષ્ટિ અને નેપાનો દુષ્ટતા

[illegible]

પંજામાંથી છુટતું જ, એવો દૃઢ નિશ્ચય કર્યો. યાદ મળે પાન
માંથી બચવા માટે મહેતુ પગલુ એ ઉઘાનિના માર્ગમાં આજ
વધારેલું પગલું છે. નકકી માન્યને કે તમાકુ છેડી દવાથી કયું
નુકસાન થવાનું નથી. ઉગ્ર પચનાકિયા મુધરંગ, અને રોગી મુખ
આપ્યા શરીરની તંદુરસ્તી વધારે શરૂઆતમાં. એવેની જાણ
તો, તેથી તમાકુને સંવવા સહચારી નહિ, પરંતુ તારા આંતર
હોય છે ત્યારે, જેમ તેટલા દુખને સહન કરી દેવા છે તેમ
એવેની સહન કરી લેવું.

આ એવેની અસહ્ય જણાય તો પણ નકકી માન્ય
કે એ કદી પણ પ્રાણધાતક નિવડશે નહિ. ખરી રીતે એ
જે માણસ તમાકુના વ્યસનની અસરથી મુખમાં રહે
તે માણસ તમાકુના અભાવે દુઃખી અને એવેન માણસ
કરતાં, કાળ બયની વધારે નજીક છે. તે યાદ મળતું નેહએ. તમાકુ
મૂગજળ સમાન ધૂતારી છે. તે દુઃખ અને સતાપને દેવાય છે. વધુ
તે તેનું કારણ કમી કરી શકતી નથી. વરતુલ તો, તે જાનેત દુઃખ
ખર કારણ છે. તે મેદાના સેજાસમાં, વડ છે. મિત્રતા પોતાના
કદો દુઃખન છે. તમાકુથી, સગળ સહારક મહાન. જે દુઃખો અને
દરજો પેદાકરી, મનુષ્ય જાતને, દુઃખના દરીયાના દેખી દીધી છે.
તેનું પુન પુન મનન કરી, વ્યસનમાંથી મક્કન થવા પોતાની ખરે
જાતને. કાચુના રાખથી નેહએ. તમાકુના જેમ પુમાડા રૂપી પીટા
મગજ હદય, શેડી, ધારીનમાં, વડત, મુત્રાગય અને છરીની
ગતગતને જે પ્રાણધાતક અને પીડાકારી નુકસાન કરે છે તે તમાકુ
તમાકુ અનિષ્ટ પર કોનરી રાખતું નેહએ. કપ્પડાથી મનઃકલ્પ
ગેનો, બેદયના પીડાકારી વ્યાધિઓ, વાઈ, પેકડા, નિદ્રાગ્ર
અકાલિક. પ્રદાવ-થા, જનનચક્રિયાન, વિનેરે તમાકુના કાવચના જે
નનોને અવશ્ય થના દુઃખમાંથી અને અવિનશ્વર રોગોનું તમારે દિવ
નનોને કષ્ટ કરે નેહએ. તમારે ખાતોથી નાનવું નેહએ જે.

ગેને ધોઈ નંખાય તો તમારું જરૂર, મુદાદારે ન કાઢી તપ છે અને તમારું વ્યસનથી મુક્ત થવામાં જરૂર સમજના થાય છે.

આ મળી ગમે તેવા નેપાળના કે એરંડીયાના મજત જુલાય આવવાથી જરૂર નીકળતા નથી જુલાયો આવવાથી તો ઉત્તરો અસકિત આવે છે. અને સાબને, અસ્થે દાનિ થાય છે. એવું પ્રતિષ્ઠા ડોક્ટરોને અનુભવ સિધ્ધ થયું છે. એક વિદ્વાન ડોક્ટર કહે છે કે સુધર્માં જુલાયનાં ઔષધોનાં એવો નિયમ છે કે એક વાર લીધા પછી, કમીને જુલાય સેવાની જરૂર પડે ત્યારે પહેલા લીધું હોય હોય, તેના કમીને વધારે પ્રમાણમાં લીધું હોય તો જુલાય થાય છે. અને પરિસ્થાપનામાં તો, ને ઔષધોથી અધિકાર થકેને ઘોડીમાં ઘીમાં બગાડ મેલવાના, અપારે સંભવો આવે છે. જુલાય સેવામાં આવે છે ત્યારે, ઝાડા થાય છે. પરંતુ પછી ઘીને ત્રીજે દરોડે અધિકાર પડેલાંના કમીને વધારે થાય છે. ધીરે ધીરે મગ્ન દરોડા દરોડા આકે આવવાની. ડોક્ટર કાઢી કે તોળી સેવાના અભ્યાસ પડી તપ છે. આથી આંતરડા નજીક પડી તપ છે. અને પાચન શક્તિ ને પાચ દાનિ થાય છે. માટે જુલાય તેવા માને નથી.

મોટા આંતરડાના બગાડોના મગ્નને જુલાય લીધા વિના માટે કમીનો ઉપાય, ઔષધો કે દવાના આપેલા કે તને તાત્પર્ય દરોડામાં કહે છે. અને તે જગતના અવ્ય ભવે. જેવાનું મળી નકે જ આ વચનો ઉપયોગ કરવાથી. મોટા આંતરડાના મુદાદારોએ પાચન રહી ત્યાં તપેય મળી જરૂર પડે છે અને જરૂર નીકળી તપ છે.

૧૬) મોટા નજીકે થવાનો ત્રિધિ

મોટા નજીકે જાતિય થઈ ને એ પ્રમાણેનાં વિધિ, તેથી મકાઈ છે.

(૧) મગ્નને વચનો પાચને મારી કે ન વ. તો પાં. મદદ દવાના મગ્ન પાચની માગીને બ. ૩ મગ્નની કે ના પાચનું થવાનીકે હોય તપ દરોડામાં પડે છે.

૧ વડે મારીને લેવું. અમોભીટર ન દોષ નો, સદગ ઉનું પાણી,
 અનુમાનથી લેવું. આપણા લોહીની મરમો ૬૮ ડીઝી ફેરવવી
 દોષ છે નેટલું ઉનું પાણી લેવું અનુમાનથી લેતાં, એક બે ડીઝી
 રવારે ઉનું લેવાઈ જશે. મનસુખ કે ૧૦૦ ડીઝી મુખી ઉનું પાણી
 રવારે જશે. નો પણ અડધાનું નથી. નળગા વીરવ.ગામે. એટલે
 રંભને કોઈ વીરનો વાધિ દોષ, રવાનમાં વીરવ.ગામે થતો દોષ,
 કે એવાજ કોઈ ધાનુનો બીજો રાગ દોષ, નેવા માણુમેએ, ઉનું
 પાણી વાપરતાં બહુ સારવેલ રહેવાનું છે. એટલે વીરને રહેવાનું
 રાગ. મરીરમાં, જળમુખી ગાગુએ મોટા નળને અડીને આવેલું
 મેવાથી નવારે મોટાનળમાં. ઉનું પાણી બરવાનાં આવે છે ત્યાં
 વળી મરમીથી, વીરગામમાં રહેવું વીર વીરગામે અવી જાય છે.
 આથી મળા ધાવાની કિયાથી. જાણ કરવા જતાં નકમાન થાય છે.
 મો વીરના રંગીઆએ એ કિયા કરવી દોષ નો પાણી ૬૦ ડીઝીના
 હાળવાવાનું વાપરવું, અથવા ૬૦ પાણી વાપરવું. ટાકું પાણી પણ
 આ કિયામાં વપરાય છે. કીનડળા. મળને છટ્ટા પાંડે છે. તથા તેના
 બા આપવાનો મુખ દોવાથી. મોટાં આંતરડાંને, તે બધા સા. ૩૦ જે
 મો તે વાપર્યા અડધાનું નથી તેન જતાં. મરીરમાં કાઠાનો આવે
 લેવું બહુ ટાક પાણી વાપરવું આ. નથી

પ્રથમ કિયે. પાગનાં. એ પાણી બહુ પાન દોષ નો.
 પાણી વધારતા જશે. છંદ કે નાળ કે. નાળ વધારતા વા.
 ને પણ વધારે પાણી નમનનાથી રા. નાચતો અડધે. ના. ૩૦
 ને કે. ૬૦ જે. નથી અગરવાને અડધાનું નથી. જા. ૩૦
 જા. ૩૦ માણુમેથી રા. ૩૦ પાણી પણ નમનનાથી ન. ૩૦
 ને તેની પેલાની માનિયા નથી. વીરને કરવા રંગી. ૩૦
 ને કે. ૬૦ જે. વા. ૩૦. એ. ૩૦ જે. ૩૦. ૩૦ જે. ૩૦
 ને. ૩૦ નો લેવું. ૩૦ જે. ૩૦ ના. ૩૦ જે. ૩૦. ૩૦ જે. ૩૦
 ને. ૩૦. ૩૦. ૩૦. ૩૦ જે. ૩૦. ૩૦. ૩૦. ૩૦ જે. ૩૦. ૩૦. ૩૦. ૩૦

યજ્ઞ, યજ્ઞ કરીને કાઢવું નહિ. કોઈ કોઈને, તત્કાળ પાણી નીકળી
 વધ છે. અને કોઈને. વિલંબે નિકળે છે, માટે ઉતાવળ કરવી નહિ.
 યજ્ઞપાણી નીકળવાને પાંચેક કલાક આપવો, એ પાણીની અસર
 થી ઉપર, અડધર ઘડી દશે તો, મળના મદા ને મદા અત્યાર નીકળી
 હશે અને પેટ દગડું પડશે, બીજે દીવસે પાકું તેજ વખતે, તેજ
 રમાશે, ત્રણ એક પાણી સેવું, ત્રીજે દીવસે ચાર શેર સેવું, અને ચોથે
 દિવસે પાંચ શેર, પાંચમે દીવસે, છ શેર, અને છઠે દીવસે, એક ઘડી
 કાચ તો સાત શેર સેવું. ન ઘડી કાચ તો સાત છઠેર ઘડીને
 બટકવું.

જેમ જેમ પાણી વધવું વધતું સેવામાં આવશે, તેમ તેમ
 પડીપી, મોટા આંતરડાના તમામ બાગમાં અધૂરી અધૂરી ચુંક જેવું
 ભૂમીમાં આ ચુંક મોટા આંતરડામાં, ચાંટેમાં મળ. પાણીમાં પત્ત-
 વર્તો, ઉખડવાથી ઘણી અખત આવે છે. માટે મન મારીને તેને
 મદન કરી તે એ ચાર પગલ જાણાશે. ચાંટે તેનાથી ન મળવાનાં
 તે મદન કરવાની દેવ પાડવી. થોડી વાગતું દુધ મદન ક વાંધી
 પડી તજ સાક ઘવાથી મોટા લાભ મળશે.

છ દિવસે આ પ્રમાણે ચાવવા પડી, એ ત્રણ દિવસનો ખાતે
 લેખશે અને પડી, પાંચ નવમે કેટલેક દિવસે આ દિવસ કાવી
 આ વખત કોઈ અંગે પાણીમાં કા કાવાનું નાં પાડવું કે દિવસે.
 આપણે જેટલું પાણી વધે માથા નહીં. તેજ વધે, તે માથ
 કે નહીં, અથવા આટલે કે. કે નવ કે. નહીં. તેજ વધે
 કે જેટલું સેવું. અને તમે પડી. અત્યારે અત્યાર, ત્રણ વખતે કે.
 આ દિવસનો આતર, પાણી રેવાનો પ્રભુ આપે. ત્રણ વખતે
 આ પાણીથી સેવામાં લેવ, તેટલેજ પાણીમાં કા. કે.
 આપણે, નહીં પાણી આપે. નહીં. આપે. આપે.
 આપણે અમરદાને કે. અને એ અમરદાને અપે. આપે.
 આપણે આપે. તે નહીં આપે. આપે. આપે.

છે, તો પણ વચ્ચા પછી આ ક્રિયા કરનારે ઓછામાં ઓછા કલાક તો અવસ્થા વચ્ચા દેવાજી જોઈએ.

કેટલાક મનુષ્યો, આ ક્રિયા મંદી દેવાથી, મુઘડ મનુષ્યોએ તો મોઝ નથી. એવો વિરોધ વળ્યાવે છે. આવા શોકોના તવ્યારે તો દસ્ત મારે જતું એ પણ મંદી ક્રિયા દેવાથી તે કરવા નથી, એમ કહે. દાનણ કરવું ને ઉત્ર ઉનાંચી. તેને પણ શોકો મંદવાઃ મળવાના, જમવા એસની વખતે અને દેવમેવા પવિત્ર ક્રિયાઓ કરતી વખતે, પેટમાં મળના થરના થર બરી થવા, મળના દુબ્ધ પરમાગુંધી, શરીરના સાને ધાતુઓ, તથા શ્લેષ્મિક સ્ત્રાવ દ્રવ્યોને, વિકારી કરવા, ઓરીન કલાક મળના કરવાથી, થયેલા દુર્ગંધમય પ્રવાસથી, આત્મચાતુની તથા અમગ મુકરી, અને રોગોનાં દુઃખો સદન કરી, મુઘડમાં અપવું તેના માં, અદવાડીઆમાં એક કે બેવાર, આવી મંદક્રિયા કરીને, અને વિશુદ્ધ કરવું, શોકો વિગેરે ધાતુઓને નિર્મિત કરવા, અને રોગવતું અનુપમ મુખ બોગવી, અનુષ્ઠનાં અપવું એ તત્ત્વ ને. વધારે માફ છે.

પાણીની મળ ઉપર અન્યથે થઈ જવારે મોંઘ નળ નવપાણી થઈ જોઈ છે. ત્યારે આખા મંદીમાં વિવિધ પ્રકારનાં મુખ જાણવા જોઈને તથા નાનાં આનંદોને ધાતું મુખ ઉપર છે. કારણે મુખ સામે છે મકા રોટલામાં તથા ગ્રાહ વિનાના અને તથા મમાં પણ ગ્રાહ તથા કનિ જાણાય છે. માત્ર તથા પર. તથા અમલમાં અનુભવતા આમ છે મોંઘ મુખ રૂપ અને મળ વિના છે. મંદીમાં નકુલે. તથા કામ દેવાનો દેવા કરે.

એવું દેવામાં પ્રત્યક્ષતા આનંદ છે

આ ક્રિયા, એટલી અર્થ તો ઉપદેશ છે કે ત્યારે અર્થ ને એ મંદીમાંથી અર્થ નીકળે. કોઈ દુઃખ થાય છે એવું છે. પણ એનેક દુઃખાવ્યે રોગે પણ વર્તે. તથા છે. એવું છે.

ક્રિયા નજર થઈ શકે તેમજે ગંધ કોણ દાખનાર આદાર સેઈ દેખતો ખુલામો રાખવો ફળરસ પુષ્કળ પીવાથી મુત્રાશય દ્વારા તમાકુનું ઝેર બહાર નીકળી જાય છે. આ ક્રિયા વિશે જેમને વધુ જાણવાની ઈચ્છા હોય તેમજે લેખકના ‘મર્વરોગદર્શિકા અને ગંધકોણ’ નામની સરની પુસ્તિકાઓ વાંચવી. સર પુસ્તિકાઓ વિષે જાણે જાણે મુખપૃષ્ઠ પર છાપી છે.

(૬) દીર્ઘશ્વાસ પ્રશ્વાસ સહ ફેફસાં વાટે, તમાકુનું ઝેર શરીર બહાર કાઢી નાંખવું.

પ્રથમ કથું છે કે શરીરમાંથી તમાકુનું ઝેર ફેફસાં દ્વારા પણ બહાર કાઢી શકાય છે. ફેફસાં એ આપણા શરીરના ધનુર્ગત અંગ-ત્વનાં પ્રાણરક્ત અવયવ છે. અને તેમની સ્થાય ક્રિયા પર આપણા આરોગ્ય અને રીધાવુપ્યનો મુખ્ય આધાર છે. યોદી કે જે પ્રાણી માત્રનું હોય છે, તે ફેફસાનાજ મુખ્ય થાય છે. તમાકુ પાવનારનું યોદી તમાકુના ઝેરથી મગદી ગંધનું હોય છે. અને તે ફેફસામાં ઉંડાનવામ પ્રશ્વાસથી પ્રાણ વાયુ વધારે પ્રમાણના આવે તો રક્ત મુખિ ભરી અને જલની રૂની દેવાથી તમાકુના અવયવની રૂકત થવા આદતતે રીધાનવામ પ્રશ્વાસની ક્રિયા જે આગળના ભાગે વર્ણવેલી છે તે અવગ્રહ કરવી નિહાળ.

(૮) લોહીમાંથી તમાકુનું ઝેર બહાર કાઢી નાંખનાર દીર્ઘશ્વાસપ્રશ્વાસની ક્રિયા.

સ્વાસ્થ્યનામ વાટે ફેફસાના આવેશ પ્રાણવાયુના સારના મોટા ભાગે તે મુખ્ય થાય છે. આન દે.સથી તમા. ૧૧ નિમિત્ત તેમાંથી ફેફસાંવાટે રૂકત જે મગદી કાઢી નાખતો નીકળી ક્રિયા બહુ કમળથી જાણાણી છે.

૧ અમાની કે કોઈ ખુબી જાણના અવગ્રહ કરીને જોઈને ખુબી જાણે આગળ મોટા મુખ કે નાના મુખ વડે આન દે.સ નીકળી રહ્યા નથી તેના સેઈ.

જે તમારી પામે, કોઈ વસ્તુને, તેના સ્વાભાવિક કદ કે ૧૬ ગણી મોટી થનારી શકે તેવું થવું હોય, અને જે ત તેનાથી, તમારી હથેળીની ચામડી તપાસો તો, તમને જાણાશે તેની બદારની સપાટીમાં, ચાસા અને કચ્ચલીયા પડેલા અને તેમાં નિયમિત રીતે ગાંઠવાયેલાં અસહ્ય છિદ્રો છે.

આ કાંબાંઓને ત્વચાના છિદ્રો કહેવામાં આવે છે તેથી પરમેશ્વર બદાર કાઠો નાંખવાની, ક્રંથીઓનાં મોદડાં છે. આ પ્રકારે, જીવન અવસ્થામાં, શરીરમાંથી રોગોપાદક કચરો, બદ કાઠી નાંખવાનું અગત્યનું, કામ કરવાનું હોય છે.

એવું નિષ્પત્ત થયેલ છે કે, આપણા શરીરની દરેક ચારસ તથા ચામડીમાં ૨૮૦૦ છિદ્રો છે. ઉપર કહ્યું તો આ છિદ્રો પ્રસ્થેદ ક્રંથીઓનાં મોદડાં છે. એટલે કે, દરેક ચારસતથા ચામડીમાં, ૨૮૦૦ ક્રંથીઓ છે. દરેક ક્રંથી પાછું સાંખી દોવાથી, ૬૨ ચારસ ઈંચ, ૭૦૦ ઈંચ એટલે ૧૬૫૫૫૫ સાંખી નળી દોય છે. સામાન્ય મનુષ્યની સપાટી, ૧૫૦૦ ચોરસ ફીટ દોવાથી તેની આખા શરીરની ચામડી અદર, અગત્ય ૭૦ લાખ ક્રંથીઓ છે. આ ક્રંથી પ્રથમ જાણવા પ્રમાણે પાછું સાંખી દોવાથી તેના વળેલાં મુઠાંમાં ઉકેલી નાખી તેના દરેક છેદ અને એક બીજા સાથે જોડી દેએ તો તેમની સંખ્યા ૧૫૫૫૫૫૫૫૫૫ કે ૧૮,૮૩૩ થ્રુટ કે ૮૮૦૦૦ થાને એટલે કે ૫૫૫૫૫૫૫ માઈલ થાય છે, અવસાનકાળથી માત્રમ ૫૩૫૫૫૫ કે આ ચામડીની છિદ્રોથી આગમાંથી, દરેકજ આગર મને તરીકેના પાન નિકળે છે. તરીકે સાક્ષાત્કારના. ત્વચાનું આ મગ વિચરનના સાક્ષાત્કારના બદાર કાઠી નાંખવાના ઉપકારનું છે.

ચામડીનાં, નમારનું જે નીચેની નીચેનાય નાંખવા છે.

કરવાથી તમામ હુંગર્જા, પરમેશ્વરી વલણી જશે. જે આંખ્યા પછી, રનાન કરી, શરીર હંદુ પાડે. આમ કરવાથી, તમને જે લાભ થાય છે. એકનો શરીરને સારી કમરન મળે છે, અને બીજું, ચોખ્ખું પ્રવેદ થવાથી, તમારી શારીરિક નેમજ માનસિક શક્તિ, સતેજ થાય છે.

(૬) તમામ કપડાં કાઢી નાખી, માથા ઉપર કાંઈક આડું વસ્ત્ર દાંડી, સૂર્યનો તડકો આપ્યા શરીર પર સેવાથી વળ પુલકળ પ્રવેદ આવે છે. પરમેશ્વો જાવવાનો આ માર્ગ સૂર્યથી વિશેષ પસંદ કરવા પાત્ર છે,

(૭) દીર્ઘ શ્વાસોશ્વાસ સેવાથી અગત્યનો પ્રાણાયામ કરવાથી પણ પાકસાકમાં પરમેશ્વો આવે છે.

(૧૦) પરમેશ્વો જાણ્યા પછી, આન કરીને, શરીરને હંદુ પાડવું જોઈએ, જે, તમામ શરીરને પ્રતિકળ ન દોષ નો. હંદુ પાળીમાં હૃદયથી મારીને, અગર શરીર ઉપર હંદુ પાળીની ધારો કરીને પરમેશ્વો આજ્યા પછી શરીરને હંદુ કરવું. એ ચોગર અને મવાદ-કાંક છે.

(૧૧) નિયતના આનની અનિવાર્ય અગત્યતા.

શરીરની અંતરની મવાદી પાર્શ્વ, જે નજ આજ્યા દોષ છે. તેને જલદી કાઢી નાંખવાનું કામ, આમડીનું છે. આ કામ, આમડી, પોતાની સપાટી પર આવેલાં કોઈક નાના જિદા વાટે કરે છે એ જિદા વાટે, પરમેશ્વો અને વગળતા કરના જાદોનો વિદાર આપ્યા કદાંક નીકળવાજ કરે છે. આ નિઃનર થવી કિયાને, ઉરો-જન આપવાથી: તમામના જે કપડો જે વિદારનો મન્ય શરીરનાં થયો દોષ છે તે આજર જિને કામ જલદી કાઢી નાખ્યા જલદી છે. હુતાગામાં આપખને પરમેશ્વો રાય છે. ન્યામ એ વિનાના આપખે જલદી નીકળતા. સ્પષ્ટ દેખાંએ જોએ અન્ય કનુના ર્ષ્ય મના નથી નો પણ એનો રાય કદાંક ની-ન્યામ ને હ અગત્ય નો.

પેદેરીએ છીએ, તે ચાર પાંચ વિવસ્થામાં મેલ્યાં થવાનું, તથા
 થવાનું કારણ પણ એજ છે, આ નિત્ય નીકળતો વિદ્યાર, તે મ
 રીનાં હિંદ ગદાગર ખુદ્દાં ન દોષનો સારી રીતે ગદાર નીક
 મકનો નથી, અને પછી અંદર બગર્જ સ્ત્રીને, સજેખમ, ઉધ
 મકા માકા સંધિવા વગેરે અનેક રોગો કરે છે, માટે આમટી
 મરણાં હિંદો, ગદાગર ખુદ્દાં રહે એટલા માટે મારી રીતે નદાવા
 અમન્ય છે. ધણા કોડો સવારમાં ઉઠતી વખતે માથા ઉપર
 કોડા પાખી રોગનું એને નદાનું મળે છે. અને પોતે રોગ ના
 રી એમના રહે છે એમ માનીમે છે. આ કાંઈ જ્ઞાન કહેવા
 નરિ, નારી ઉઠ્યા પછી, એવા ધણાની આમટી તપાસી દોષ ને
 કરીનેના ધણા બાગ પદ્ધતી મેલતા થઈ નીકળવાના કાનની અંદર
 ગદા પાગળનો બાગ આટલીકે માથાના વાળ, અમરેકે જતનેદિયન
 ખાંતો પમ વગેરે ધણા અવયવોને, માત્ર પાખીજ અંદર ને
 છે. એથી, તે કાંઈ ધિવાયા, એમ આગેવળના નિયમોની કદિય
 મળી મકાથ નરિ. એકજુ મોં જે ત્રણ વાંઘ દાથ મેળાંને ધિવાયા
 તે મળે પદ ઉપર ઉપરથી તાથ ફેંચી જતવાંથી કાંઈ આખું મર
 નેક હતું નથી. મરીનેના એકાક પાળ ખુદે ગદાગર ને
 થી મનો નો, નેટલી આમટીના હિંદો, એવથી પુરુષવતવાથી, ને
 ને ગદાગર નીકળી મકનો નથી. અને એક પાળ, રોગનું મા
 ને થાય છે, માટે મરીનેના નરણા બાગ, ગદાગર તાથ એવ
 ને ખાં જ્ઞાન છે.

આ અંદરેકે આમન કરેને આમટીની અપાંતી નવરે અપાંતી
 ને એકે દવાને, મકાન પ્રકારે મેળાંને અપાંતી અવયવ ને ને
 નેનાં વિદ્યાર મત દવાને ગદાગર નીકળા રહે, મરીનેના
 નેના નાકા પાગળનો મેળો બાગ અપાંતી નેક, અપાંતી
 ને ને, અને મરીનેના અપાંતી, અને કારેકે, રોગ
 ને નેના અપાંતી અવયવોને, આમટી અપાંતી

અડાડયા પહેલાં, માથાથી તે પગ, આખા શરીરને, ડોડા દાકર્યે તેજ ચોળના દહણે, તેમ સારી પેડે ચોળવું. પ્રથમ મોં ઉપ ચામડીમાં ગરમી આવે ત્યાં સુધી, જે દાથે વસવું. પછી ડાખા દાં આખા જમણા દાથને, તથા જમણા દાથે, ડાગ્યા દાથને. ધસવા ત્યાર પછી, છાતી, પેટ, વાંસો તથા પગ એક પછી એક ધસવા આખા શરીરમાં, ગરમી આવેલી જમણાવ ત્યાં સુધી ધસવું શરીરમાં ગરમી આવ્યા પછી, નાકવા બેસવું.

(૨) પવાજામાં પાણી લઈ, પ્રથમ મોં પલાળવું એક ડુવાકને બીનો કરી, તે વડે સારી પેડે ધસીને, મેલ કાઢવો, પછી તેજ પ્રમાણે, બંને હાથ પલાળી, બીના ડુવાકથી, ધસવા. પછી તેજ વિધિથી છાતી, પેટ, તથા પગ ધોવા પછી વાંસો પલાળી, તેને પણ બીના ડુવાકથી ધસીને, સારી રીતે ધોવો, ડુવાકમાં મેલ ચુસાવો ઢોવાથી, દરેક વખતે, ડુવાકને નીચાવી નાંખી, નવા પાળીથી પલાળના જવું.

(૩) જે વધારે વાર ટકી શકાય એવું હોય તો, કર્ગી એડવાર ડુવાક પલાળી. આખા શરીરના માથાથી તે પગ સુધીના નવળા ભાગ, પ્રથમની પેડે, અનુક્રમે ધોઈ જવા અને દાંડ જેવું જાણે તો, રનાન થઈ કંચુ.

(૪) ગરદન ઉપર, કંઠ પાળીના પવાજા બર્ગી બર્ગીને. અનમાં રેડવાથી. બંડાની કોડાનાં જાન તનુઆ, ગરુ ગળવાન થાય છે. અને તેથી. પીવાંગરને, ગળા મળે છે.

(૫) જ્વાન રજાં ન્યા પછી કોમ કોનાવથી. નર્ગી- નાર્ગી રીતે કાંડે વડે ત્યાં સુધી, ધસવું અને આખા નર્ગી-ના. ગરના જાવવી અગરનાએ ખીન પામે શરીર ચલાવી. ન-મા જાવવી ખામે કરીને પગને વધારે ધસવા.

[૧૪] જ્વાન કરવા માટેનો ઉત્તમ સમય.

જ્વાન કરવાનો સૌથી ના- ના જ્વાન વખત જાન

જાળમે સ્થાય છે. તે વિરેનો વિચાર કરનાર માણસને, આમડીની
નિરોગ સ્થિતિ ગણવાની, ભારે અગત્યની ખાતો થવા મિત્રાચર્ય
જેવું નહિ આમડીની નિરોગ સ્થિતિ ગણવા માટે, સ્વચ્છતાની
આસે તેથી ભારે અગત્ય છે. અને તેથી, માણસ રેનાન કયાં ગિવા
કરી પણ ન રહેવું જોઈએ. ડૉ. નીકોલસ કહે છે કે, દરેક માણસ
દિવસમાં, ઓછામાં ઓછું એક વાર પણ આખું શરીર પાણીથી
સારી રીતે ધોવું જોઈએ. છેક અચપણમાં, કે થડપણમાં, ધરમાં
પરદેશમાં મંદિરામાં કે સારી ગિથિમાં, હમેશા રેનાન કરવું
જોઈએ. મોં અને હાથ, ધોવાની જોટલી જરૂર છે, તેટલી આખ
ગરીબની તમને નમુ આમડી ધોવાની જરૂર છે અને તે હાથથી બીન
દુવાસથી, કે વાદળીથી, એક ગેર પાણીથી પણ અદેજ વારમાં, ધક
મકે છે, અઢી શેર કે પાચ ગેર પાણીથી, અને એક વાદળીથી, કે
દુવાસથી જાણે ઉત્તમ પ્રકારનું રેનાન તમે કરી શકશો.

[૧૦] શીતોદક રેનાન અધિક ગુણુ દાતા છે. ડૉ. ક્રીસ્ટોમ
કહે છે કે, “ગરીબને અત્યંત જગમગ જાણાએલા માધનોમાં શીતજળ
રેનાન એ મુખ્ય છે” હા પાણીના રેનાનથી. આમડી જળવાન
ધાય છે. તથા આખા ગરીબના અવસ્થા જળ આવે છે હા પાણીનું
રેનાન રોગને અટકાવનાર સર્વોત્કૃષ્ટ ઔષધ છે. હા પાણીનું
રેનાન એ શરીર, મજાખમ અને નાવથી રક્ષણ કરનાર, શોધાનું
જાખનું છે. મર્મવનિ ર્વાંચાન, ને જીવન અને જળ આપનાર છે
અને અમંજ્ય ગરીબના કુખાને, દાખનાર છે. હા-પાણીએ રેનાન
કરવાથી. રેનાન ગરીબ થઈ જશે, કે મજાખમ, કે હિષમ રશે. એવું
ધાત્તી વળાજીવન માને છે. પણ ને ખાટી છે. હા પાણીથી રેનાન
કરવાથી જરી પણ ગરીબ થતી નથી કે મજાખમ પણ થતો નથી
ઉત્કૃષ્ટ મજાખમ અને ગરીબ જન્મેન ન મટાડનાર છે. ડૉ. નીકોલસ
કહે છે કે હા પાણીના ગરીબનું સવાદા છેવાથી મજાખમ થવું
નાખનાં માને અજાણના અજાણના પાણીને શરીરવ

ઉત્પન્ન થાય છે. કે જેથી થતી બેચેની, શાંત પાડવાની જરૂર પડે છે. દાઢ અને તમાકુ, આવી બેચેનીને દાણિક શાંત પાડતા દોષાર બંધકોશ, માદક પદાર્થોના દુર્ઘસનનું નિત્ર કારણ અને છે. આ દોષારથી, વ્યસનમુક્ત થવાની ક્રિયા દરમ્યાન, બંધકોશ ટાળવો. આત્મન અમત્યનું, અને પ્રથમનું કાર્ય હોય છે.

આયુર્વેદમાં કહ્યું છે કે, "સર્વેવાં રોગાણાં મુલં કુપીત મત્તાઃ બંધકોશ સર્વ રોગનું મુળ છે. ડોક્ટર રોગકોશ કહે છે 'માણસના શરીરમાં એકે એવો રોગ થતો નથી કે જેનું કારણ બંધકોશ ન હોય.

એક તરફથી શરીરમાંથી તમાકુનું ઝેર બહાર કાઢી નાખવાની ક્રિયા ચાલતી હોય છે. અને બીજી તરફથી બંધકોશને કીધે શરીરમાં ઝેરનો સંચય થતો રહે નો, વ્યસનમુક્ત થવાનાં વિશ્લેષ થાય, એ સ્વાભાવિક છે માટે સાધકે જેમ અને તેમ ક્રિયા દરમ્યાન દરનનો ખુલાસો રહે તેવો આદાર વિદાર રાખવો જોઈએ બંધકોશ થવાનું પ્રથમ કારણ અયોગ્ય ખાનપાન છે, માટે દરનનો કચરો કરનાર, ખાનપાન બીજકુલ છોડી દેવા જોઈએ, યુક્ત કાઢી નાખવા મેદાના જોડની રોટલીઓ, પુરી, સીરો. લાડુ વિગતે ખાવા નહિ. આ વસ્તુઓનો સ્વાદ, સારો લાગે છે પણ. તેમાંથી યુક્ત કાઢી કીધેનું દોષારથી, ઝડપ, નાજીર ઓર કોમકેટ, વિગતે તત્તો જે વનાયુઓ, જાનતંત્રુઓ, અને મગજને પાળણુ આપે છે તે તત્તો તેમાં ન દોષારથી, પોષણ કરનાર વસ્તુ તરીકે. તે નકાના છે આ વિના પુષ્કળ થી, નેત્ર, ખાંડ, તથા મરમ મગાયા નાખતી વસ્તુઓ પણ છોડી દેવી. થી અને તેજ બીજકુલ ન છોડાય તેના પાળણુ ઓછા પ્રમાણમાં ખાવાં. આદા, કોઢી, વજેરે પણ, છોડી દેવા પાખી કુદનનો, તથા શરીરમાં ધર પાતી બેચેની બંધ માન અત્યંત ખાનપાનના પદાર્થો છોડી દેવા વિના, મટતો નથી એ વિશ્લેષ જાણવું.

સાધારણ ગંધકોશવાળો માણસ, જે સુયોદય પૂરો, એક બે
લીંટી દંડુ સ્વચ્છ પાણી પીવાનો અભ્યાસ ગણે, અગર તો નારંગી
પ. કે એકાદ લીંટુ સુમે. તો કાયદો થાય છે.

આવા નરમ ઉપાયોથી, કાયદો થયેશે ન જમ્યાય તો, તાત્કા
લિંગ ખાવાનો નિત્ય અભ્યાસ ગણવાથી ગદુ કાયદો થાય
જુમે પેટ સ્વાસ્થ્યમાં, ફળજ ખાવાં, અને તેનો ખરો લાભ
નો હોય તો, ને ખાધા પછી, કાંઈજ અનાજ ખાતું નહિ.

[૧૬] દસ્તનો ખુલાસો કરનાર આદારની વસ્તુઓ.
નીચેની વસ્તુઓ આદારમાં લેવાથી, ગંધકોશ થતો નથી.
આખા પડેની ખીચડી, (૨) યુક્તાની અથવા યુક્તાવાળા પડેની
ની, (૩) યુક્તાવાળા ભોટની રોટલી, (૪) ધી વિનાનો કંભા
રે, (૫) ખટાશવાળાં અને ગળ્યાં સપળી જાતનાં ફળ. (૬)
અંજીર, (૭) આમુ, (૮) મુઠી કાષ્ઠ તમામ પ્રકારની, (૯)
(૧૦) સપળાં તાજાં લીંટાં શાક, દમાટા, કાચા કંઠક કંઠો
ત (૧૧) મધ વિગેરે.

[૧૮] અંધકોશ કરનાર આદારના પદાર્થો.
નીચેના આદય પદાર્થો દસ્તની કચાબિયાન કરે છે. (૧) ઊંડી
રોટલી, (૨) ગેદાની રોટલી તથા ગેદાની જાતની જુલડી
ઓ, ૩ કાળાં મરી, ૪ મગ્ગ મગાણા, ૫ તમામ પ્રકારની
મધુકાં નાખેલી વસ્તુઓ ૭ આદ. રોટી, રોટા, અને નેતરેતર
ઉકાળેલું દધ, ૮ ગટાટાં ૧૦ નેાખા.

[૧૯] અંધકોશ રાગો. આવાં આંતરજાને ગણિ આપનાર
ચાગવાની ક્રિયા.

નીચે વર્ણવેલી, પેટ ચાગવાની ક્રિયા કરવાથી, ભોટ, અના
નો મળા, છુટા પડે છે, અને દસ્તનો ખુલાસો કરે છે (૧)
રાગો આગુના નીચાણનો આમ ભેદભેદ ૩ ભોટા અનાજ
આમગળો આમો જમણા રાગની અમળા, ભોટા, રોટ ૨ - ૩

રાખો. (૨) પછી ધીમેધીમે, પણ બારે હાથથી, પેડુના જમણા ભાગ તરફ મોટું આંતરડું ઉપર જાય છે તે ભાગ સુધી હાથ દયાવતા લઈ જાયો. (૩) પછી, મોટું આંતરડું ઉપર ચડે છે તે ભાગ, દયાવતા ઉપર જઈ, પછી તેજ આંતરડા ઉપર, આડા દયાવતા દયાવતા જે જગ્યાએ પ્રથમ આંગળીઓ દયાવી હતી, તે જગ્યાએ હાથને ગોળ ફેરવી લઈ જાયો. (૪) આવી રીતે અનેક વખત, દયાવે જાયો. આ ક્રિયા કરવાથી, કોઈપણ પ્રકારનું દુઃખ કે નુકસાન થતું નથી.

[૨૦] તમાકુનું વ્યસન છોડાવનાર આહાર.

અમેરિકામાં ડૉ. ક્રીસ્ટોફ મેકફેડન મેકફેલી વિગેરે વિકાનોએ અસંખ્ય તમાકુના વ્યસનીઓને, પોતાના આરોગ્યાવમમા રાખી, વ્યસન મુક્ત કરેલા છે. આ ડાક્ટરોનો, એવો અનુભવ થયેલો છે કે કેટલાક આદારના પદાર્થો, અને તમાકુ વચ્ચે, વિસ્રક્ષણ વિરોધ છે, આ પ્રકારના આદારો શ્રેવાથી, વ્યસનીને, તમાકુ પર અભાવ ઉત્પન્ન થતો હોવાથી, તેનું વ્યસન જલ્દી છુટી ગયું છે, આ આદારનો પદાર્થો નીચેના છે.

[૧] તમામ પ્રકારના કોળા ખામ કરીને સહજગત.

[૨] દૂધ

[૩] મજા પદાર્થો.

[૨૧] વ્યસન મુક્ત થવાની ક્રિયા કરનાં દરમિયાન ક્યા-હાર કરવો.

જે મદાન, મારીર માનવીઓએ મનુષ્ય મરીની ન્મનાનું બારીક નિરીક્ષણ કર્યું છે અને મનુષ્યનો, ઉત્તમોત્તમ નિર્વિકાર આદાર કર્યો છે, તે નકકી કર્યા માત્ર પ્રયોગો કર્યો છે. તેમણે ખાત્રીપૂર્વક સાચીન કર્યું છે કે. મનુષ્યના ન્યાયાચિક વાનાક-શુંપા વિના કુદગ્ની ધિનિના બાઈ મદાવ નેવા દયા છે આ આદાર શ્રેવાથી. મરીનનાં કોઈપણ પ્રકારના, વિદાન કરનાર નો

નથી. અને તેથી કરીને પ્રથમ સંચિત થયેલ દુષિત દ્રવ્યોને, ગદાર
શરી નાંખવામાં, ઇવનશક્તિને, ગદ્ મુગમ પડે છે. આમ હોવાથી
આ દુષ્ટ વ્યસનમાંથી મુક્ત થવાની કિયાના સાધકે, તમાકુના
મશ્કરી પંડનમાંથી છુટતા મુખી ફળાદાર કરવો અત્યંત અપેક્ષિત
અને કાર્યસાધક છે.

એકલાં ફળ ઉપર રહેવાથી, વ્યસનમુક્ત થવાય છે, એટલુંજ
નહિ પણ, બીજા પણ અનેક રોગો મટે છે. વગી ફળ આરોગ્યને
નશ આપુધ્ધને. ધણાં વધારનાર છે. એકાદમી કે અપવામને દિવસે
એકલાં ફળ ખાવાની, આપણા ધર્મશાસ્ત્રોમાં આજ્ઞા કરી છે. એ
જુ વિચારપૂર્વક કરેલી છે, પંદર દિવસે, એક વખત આ પ્રમાણે
ફળ ઉપર રહેવાથી, આરોગ્યને ગદ્ લાભ છે. અને આરોગ્ય
મુધરે તો, મન વિગેરે મુધરવાથી પરમાર્થ પણ મુધરે એ અપદ્
રેવાથી, ફળાદારથી પુણ્ય થવાનું શાસ્ત્રમાં વર્ણવ્યું છે. એ કાંઈ
કાંઈ અપેક્ષિત નથી. પણ આજે તો એકાદમીને દિવસે, એકલાં
ફળ ખાવાને ગદ્સે, ગદ્ગી, પેડા, જામુની વિગેરે દાનને વગુએ
કોઈ ખાય છે. તેથી આરોગ્યને, કંઈ લાભ રતો નથી, ઉપદું આરે
દાન થાય છે.

પુરોષના કોડો જ્યારે અત્યંત માંદ પડે છે અને કોઈ ઉપાયથી
જ ન મટતો નથી ત્યારે, કાંમનાં દાસના માંદવામાં વલય છે. ત્યાં
ત્યાં લીલી દાસ આપીને, મટે છે. કે જે જોગથી મરતે મરતે, તબ
જ નથી, દાસ આપ્યા દિવસમાં, ખાય છે, દાસની નાથે રેવાની,
જ આંજળ કે નવટાંકે કોટની ખાય છે. એ વિના ત્યાં જો
જો ખાતા નથી. કેટલાક તો રોટલી પણ ખાતા નથી આજ
જો માન કે થોડા વધારે વખત રેવાથી, રોટલીના રાખ • ૧
જો પાનું આરોગ્ય મેળવી, પાણી નેમો અરોગ રતે રે.

આપણે ત્યાં, દાસના માંદવા નથી. તો પણ ફળ કે જે ને
નથી. નેપાલી દાસના આવાથી રોગ મટે છે, એ • ૨ • ૧ • ૨ •

રાખો. (૨) પછી ધીમેધીમે, પાંચ બારે હાથથી, પેટના જમણા બાગ તરફ મોટું આંતરડું ઉપર જાય છે તે બાગ સુધી હાથ દઢાવતા લઈ જાયો. (૩) પછી, મોટું આંતરડું ઉપર ચડે છે તે બાગ, દઢાવતા ઉપર જઈ, પછી તેજ આંતરડા ઉપર, આડા દઢાવતા દઢાવતા જે જગ્યાએ પ્રથમ આંગળીઓ દઢાવી હતી, તે જગ્યાએ હાથને ગોળ કેન્દ્રી લઈ જાયો. (૪) આવી રીતે અનેક વખત, દઢાવે જાયો. આ ક્રિયા કરવાથી, કોષપાંચુ પ્રકારનું દુઃખ કે નુકસાન થતું નથી.

[૨૦] તમાકુનું વ્યસન છોડાવનાર આદ્યાર.

અમેરિકામાં ડૉ. ક્રાસોગ મેકફેડન મેકફેલી વિગેરે વિદ્વાનોએ અસંખ્ય તમાકુના વ્યસનીઓને, પોતાના આરોગ્યાશ્રમમાં રાખી વ્યસન મુક્ત કરેલા છે. આ ડાક્ટરોનો, એવો અનુભવ થયેલો કે કેટલાક આદારના પદાર્થો, અને તમાકુ વચ્ચે, વિલગત્વ વિરોધ છે, આ પ્રકારના આદારો લેવાથી, વ્યસનીને, તમાકુ પર અભાવ ઉત્પન્ન થતો હોવાથી, તેનું વ્યસન જલ્દી છુટી મટે છે, આ આદારનો પદાર્થો નીચેના છે.

[૧] તમાન પ્રકારનાં ફળો ખામ કરીને સહજાન.

[૨] દૂધ

[૩] ગજા પદાર્થો.

[૨૧] વ્યસન મુક્ત થવાની ક્રિયા કરનાં દરમ્યાન ફળો-
દાર કરવો.

જે મદાન. માર્ગે સાચીઓએ મનુષ્ય શરીરની ગ્યનાનું ખર્ગે નિનીકલ કયુ છે અને મનુષ્યનો, ઉત્તમોત્તમ નિર્વિકાર આદાર કર્યો છે. તે નક્કો કર્યા સાથે પ્રયોગો કર્યો છે, તેમજ ખર્ગેપર્વક નાશન કયુ છે કે. મનુષ્યનો આભાવિક ખર્ગો— ગજા વિના કુદની નિધનના ખર્ગે સકાષ તેવાં ફળો છે. આ આદાર લેવાયે મર્ગના ૧-૧૫ પ્રકારનો, વિદ્યો ઉત્પન્ન થતો

થી. અને તેથી કરીને પ્રથમ સ્થિતિ થયેલ દુષિત દ્રવ્યોને, ગદાર
દી નાંખવામાં, ઇવનશક્તિને, ગદુ મુગમ પડે છે. આમ હોવાથી
|| દુષ્ટ અસનમાંથી મુક્ત થવાની કિયાના સાધકે, તમાકુના
મસી પંચનમાંથી છુટતા મુખી ફળાદાર કરવો અત્યંત અપેક્ષિત
ને કાર્યસાધક છે.

એકલા ફળ ઉપર રહેવાથી, અસનમુક્ત થવાય છે. એટલુજ
દિ પણ, ખીમ્ન પણ અનેક રોગો મટે છે. વગી ફળ આરોગ્યને
સા આયુષ્યને, ઘણાં વધારનાર છે. એકાદમી કે અપવાસને દિવસે
એકલા ફળ ખાવાની, આપણા ધર્મશાસ્ત્રોમાં આજ્ઞા કરી છે. એ
|| વિચારપૂર્વક કરેલી છે, પંદર દિવસ, એક વખત આ પ્રમાણે
જ ઉપર રહેવાથી, આરોગ્યને ગદુ લાભ છે. અને આરોગ્ય
ધરે તો, મન વિગેરે મુદ્રવાથી પરમાર્થ પણ મુદ્રે એ સ્પષ્ટ
વાથી, ફળાદારથી પુણ્ય થવાનું શાસ્ત્રમાં વર્ણવ્યું છે. એ કાંઈ
પ્રોત્સાહકરિત નથી. પણ આજે તો એકાદમીને દિવસે, એકલા
જ ખાવાને ગદ્ય, ગદરી, પેડા, ગામુડી વિગેરે દળનગે વગુએ
તો ખાય છે. તેથી આરોગ્યને, કંઈ લાભ થતો નથી, ઉપદું બારે
ફળાન થાય છે.

મુરોપના રોગો ન્યારે અત્યંત માંડ પડે છે અને રોગ ઉપાયથી
મમ મટતો નથી ન્યારે, કાંમનાં દાસના માંડવામાં રતય છે. ત્યા
તેના લીલી દાસ ખાઈને, મટે છે. કેટલાંથી ચડતે ચડતે, રત
જ મુખી, દાસ આખા દિવસમાં, ખાય છે, દાસની નાથે રોટલી.
માથ અંગેના કે નવટાંકે મોટની ખાય છે. એ વિના ખાંડ ૧૦
પત્ર ખાતા નથી. કેટલાક તો રોટલી પણ ખાતા નથી આજુ.
એક માન કે દોઢ વધારે વખત રજવાથી, મર્ગિનના રોગ. ૦ ૧
જો, પાનું આરોગ્ય મેળવી, પાંચ તેઓ સ્પષ્ટ રતય છે.

આપણે ત્યાં, દાસના માંડવા નથી, તો પણ ફળાદાર એક
જો નથી. એકલી દાસના આરોગ્ય રોગ મટે છે, એક દાસની રત

કેળાં, જનમજન, રાયણ, દાડમ, બાર, જનશુ ખાટાં તથા મીઠાં લીધું નારંગી, સફરજન, તડખુચ, ટેડી, ફેરી, અંછર, અનન્નાસ, પૈયા, વિગેરે અનેક જનતાનાં ફળોના રોગીઓ ઉપયોગ કરે તો, તેવાજ લાભ અનુભવે, અને સાગ્ર મનુષ્યો ખાય તો, તેમનું પણ આરોગ્ય વધે. પણ યાદ રાખવું કે, આ ફળ એકલાંજ ખાવાનાં છે. દસ વાગે સારી પેટે જમીને, પછી જનરમાંથી, જપોરે થોડાં ફળ લાવી, ભરેલે પેટે ખાવાથી કરો જ લાભ નથી. અથવા જમતી વખતે, કેળાં રસ કે રાયણમાં સારી પેટે ધી કે, ખાંડ નાખી, જનસફીયાં ઉડાવવાથી કરો લાભ નથી. કેટલાક ફળથી ગેરફાયદા થવાનું જે લોકોના મનમાં હસી ગયું છે, તે આવી રીતે ફળને ખાવાથી, યથેષ્ટા ગેરફાયદાથી, હસી ગયું છે. જાડી મીઠનમર એકલાં ફળ ખાવાથી; અવગુણ થતોજ નથી. ઇન્દ્રિયમાં કહેવત છે કે, ફળ, સવારમાં સોના જેવો, જપોરે રૂપા જેવો, અને રાત્રે શીસા જેવો ગુણ કરે છે. સવારમાં જમતી વખતે, રોટલીની સાથે, ચટણીમાં, અથાણાં મુરખ્યા કે મીઠાઈને જદલે, તાગ્ર ફળ જાળકોને આપ્યા હોય તો તેમનું આરોગ્ય કેટલું જધું વધે, આપણાં લોકો મગીર માટે કરવા માટે અજ્ઞાણમાં ધી વધારે નાંખી ને ખાઈ પાચન ક્રિયા તથા ધી જન્નેને જગાડે છે. પણ ધીના નેટલાજ પૈસા ફળમાં નાખતા હોય તો પાચનક્રિયા પણ સુધરે, અને શરીરનું આરોગ્ય વધવાથી, પૈસા પાળીમાં ન જાય.

નારંગી, દાડમ જેવા સુદઘ્ર ખટામવાળા ફળથી, પાચનક્રિયા ધમ્પીજ સુધરે છે. ફળની ખટાશમાં આકર્ષીતનનો, મોટે ભાગે રહેલો હોવાથી. અનન્નમ્મ રહેલા કાચન માથે, ને બળીને, પાચન ક્રિયાને, જડુજ સુધારે છે.

ફળાદારમાં પણ, પાચ જનતા ફળ. એકા વખત ખાવાં નહિ, પણ એક જનતાં અથવા બે જનતા ફળ એક વખતે ખાવા.

૨૪ આહાર વિષે સામાન્ય મુચનાઓ.

તમાકુના વ્યસનમાંથી મુક્ત થવા સરળતા મળે, અને પચનેન્દ્રિયના વિકારો ઉત્પન્ન ન થવાથી, જીવનગતિ સનેજ રહે તે સેતુથી, આહાર વિષે સામાન્ય મુચનાઓ નીચે આપી છે.

(૧) આહારનો દરેક પ્રાણીયો, ઓછામાં ઓછા ૪૦ વખત ચાવીને ખાઓ. કંઈકુખાથ મોંમાં નિસ્વાદ પાણી જેવું થઈ તપ ત્યાં મુધી, તેને મળે ઉતારણો નહિ.

(૨) દૂધ જેવા પ્રવાહી પદાર્થોને, કંઈક બોગકની માફક બુગ વાર મોંમાં રાખ્યા શિયાવ અને તેનો પુરે પુરે સ્વાદ લીધા શિયાવ મળે ઉતારી દેશો નહિ.

(૩) તળેણા પદાર્થો, શેરેણા ગાકેણા પદાર્થો કઠ્ઠાં, પચાવવામાં વધારે બારે દોષ છે.

(૪) અનેક પદાર્થોના મિશ્રિત બોગન કઠ્ઠાં, એકજ પદાર્થનું, સાદું બોગન, વિશેષ પાચક દોષ છે.

(૫) દરેક પ્રકારનાં મિષ્ટાન્નો, પચાવવામાં બારે દોષ છે.

(૬) જેમ બોગકમાં કૃત્રિમતા આટી, તેમ તમા વિશિષ્ટ પોષણ દોષ છે.

(૭) બોગન વખતે, ચિત્ત શાન્ત, અને પ્રમત્ર ગમવાથી, પચન ક્રિયા સારી થાય છે.

[૨૫] પ્રસિદ્ધ ડૉ. બર્નારમેકકેટને. તમાકુના વ્યસની માટે, નિયત કરેલી પદ્ધતિઓ, સુખ્ય. મધ્યમ. અને મૃદુ.

બર્નારમેકકેટને કહે છે કે માન આગેજ્યાગનમા, અનેક રીતો નુકસી, વ્યાધિઓથી પીડાના, અમ વ્યવસ્થાઓ નાન દાષ તમે બાજી છે. આ ગેલીઓના. રખાખન તમાકુના અખ : અખનં એ તમા આ દુર્વંચનના ત્યાગ કર્યો તે ગેમ મકન થવા નાનં આત્મિક મગન દતી એક વખત દુર્ગી મગનનાથી, અનન મકન ન દો દોષ એન તપ્ત નરો, અનારી કિયાનો ન નર દુર્ગી નરો

દેવતા તમાકુના ઝેરને જેમ ગમે તેમ ત્વરાથી શરીર બહાર કાઢી નાંખવાનો દત્તો વિશેષમાં, આચાર વિચારમાં, એવો ફેરફાર કરી નાખતા કે, તેને તમાકુની ઉજ્જુષ જાળુની નદી તેણે (૧) સખ્ત (૨) મધ્યમ (૩) મૃદુ એવી ત્રણ પ્રકારની પધ્યાદાર પદ્ધતિ, દરેકની શક્તિ અનુસાર, નિયત કરેલી હતી.

[અ] સખ્ત પધ્યાદાર પદ્ધતિ નીચે પ્રમાણે રાખવામાં આવી હતી.

(૧) પ્રથમ એ દિવસ. સખ્ત ઉપવાસ કરી, મોટી પાનુ પ્રકારનો આદાર સેવો નરિ. અવ્યક્ત પાણી પુષ્કળ પીવું. અપવાસના દિવસોમાં તમાકુ જેવા ઉત્તેજક પદાર્થ ખાટે કંઈ થતી ન દેવાથી, મોટીમા મરેલાકથી, તમાકુ છાંટી મોકે છે.

(૨) તે પછીના એ દિવસ, દીવસમાં ત્રણ વખત ખાવું. અને આદારમાં નારંગી, સફરજન, દાઢન વીંદરે ખટમણું ફેંકા ફેંકા પ્રમાણે ખાવાં.

(૩) પછી રોજનો, આમાન્ય આદાર સેવો મ' ફરેલા, તેમાં પ્રથમ, ઉક્ત ફેંકા અને મંદન પાણીનાં મધ નાખી, વધતો આ કરી શિ. નરજી દેવા તો, મધના આમાં નારંગીના રસ નાખી પેલા

[બ] મધ્ય પધ્યાદાર પદ્ધતિ.

[૧] પ્રથમના એ દિવસે, ત્રણ વખત આદાર સેવો, ફેંકા નરજી, અને ફરેક આખા વખતે, ઉપર વારંવાર નાંખતો આ પેલા

[૨] ત્રીજો દિવસ, પ્રથમના નાન્યો, ફળ અને સ્વદેશી દાણા તે તમાકુ નિવરણ આદાર સેવો પછી ફરેક આખા વખતે ખાવું. તે આ પેલા, અને ફળના પ્રમાણે આખાના વખતે નાંખતો આ પેલા.

[૩] મૃદુ પધ્યાદાર પદ્ધતિ.

[૧] પ્રથમ દિવસે ફળ અને મધના સ્વદેશી દાણા તે તમાકુ નિવરણ આદાર સેવો પછી ફરેક આખા વખતે ખાવું. તે આ પેલા, અને ફળના પ્રમાણે આખાના વખતે નાંખતો આ પેલા.

શરીરને થાક લાગે ત્યાં મુઠ્ઠી કસરત કરવી જોઈએ હાથ
વાળાએ સમ્પત્ત કસરત ન કરવાની સાવધાનતા રાખવી જોઈએ

(૨૯) વ્યસન ટાળવાની ક્રિયા દરમિયાન પેટેલા
પેટેલા ઉઠવાની દેવ ખાટવી જોઈએ.

બુદ્ધિગામી પુરુષોએ અનુભવસિદ્ધ ડટાપામુઠ્ઠી કર્યું છે કે,

“રાત્રે પેટેલા જે મુઠ્ઠું, પેટેલા ઉઠે વીર;

તન ધન બળ બુદ્ધિ વધે, મુખમાં રહે શરીર”

જે જે કૃત્યો કરવાથી, શરીરની ગતિનિતિ વધારે થાય
તે તે કૃત્યો તમાકુ જેવી અત્યાધારિક મનની અજીઆના
અત્યાધારિકતા શરીરને નવચેતન આપે છે જેમને મોડા મધા જા
દેવ હોય તેમજ એકાદ કલાક વડેલા મુઠ્ઠા જવું અને તેને
એક કલાક વડેલું ઉઠવું. નિદ્રા જેવું મનુષ્યને એકે ત્યાં ત્યાં
સાધન ન હોવાથી દરેક મનુષ્યે પોતાને આવશ્યક નિદ્રાના અન
પ્રમાણમાં કેવી ન્યૂનતા થવા દેવી નહિ.

(૩૦) રાત્રે નિદ્રા ન આવતી હોય તો. ક્ય
વાપરતાં. કુદરતી ઉપચારોથી નિદ્રા લાવો. તે તન
મથિત છે તમને કિંતનગ કમવતુ હોય તો. ક્યા ન ક્યા
નિદ્રા પાવવા માં નીચેના કુદરતી ઉપચાર ઉપચાર કરવે
નીચેના ઉપચારો નિદ્રાગતક છે (૧) મુઠ્ઠા જતાં પેટેલાં બા
ઝડપથી ફરી આવે. (૨) મનન કરવાથી ન્યાન કરવા. (૩)
પડી મનન પામીથી અન્ય નીચેના નીચેના પામન અગ્રાદી ન
(૪) મનન ૪૮ જવું વાચવું વાંચવું (૫) નીચેના અન્ય
(૬) જુડી દવાના મનન અન્યનીના ન કરવા નીચેના નીચેના
પ્રત્યેક કે મારવીના ક્યા ન્યા (૭) આ નીચેના નીચેના
આગળ નીચેના ન્યા ૪૮ નીચેના અન્યની ૪૮ નીચેના
(૮) નીચેના નીચેના નીચેના નીચેના ૪૮ નીચેના

આનન્દમય પ્રસંગોનું સ્મરણ કરે. (૧૨) પરોપકાન્તિ સતકાંમાં કરવાની. માનસિક યોજના કરે. વિગેય મુચનાઆ માટે મનુષ્યો નિરા ને નિરોગતા.

[૩૧] તમાકુ ત્યાગ કરવા આહુનારે મુચા જતાં અગાડિ, હમેશ [હર થી હર ફેરનાઈટ] કોકરવરના પાણીમાં સ્નાન કરેનું ફાયદાકારક છે. અનુભવી ડૉ. ક્રીશ્નામ કહે છે કે, તમાકુના પાનાઓ મુક્ત થવા આહુનારે, નિયમિત રીતે, મુચા જતાં પડેલા. કોકરવરના પાણીમાં, સ્નાન કરેનું લેહએ, અને નાદવાના જળપાત્રમાં હિંચનાં મેદા આવે ત્યાં મુચી, રહેનું લેહએ. અને પછી તરતજ મુચા જતુ લેહએ, મીયાળાની સુખ્મ ટાડમા. ગરીબને ફડી ન પાતે તેવી રીતે, સ્નાન લીધા પછી, ગરમ કપડા આંદી થવા લેહએ, આ સ્નાનથી, આશ્ચર્યકારક ફાયદા. અનુભવમા આવ્યા છ, તમાકુ છોડવાથી, ફેટલાક અમીનીઆને, અન્યન બેચેની થઈ પાર પાર ઉત્તમન ફાય છે. તેઓને, યથાચિધિ આ સ્નાન કરવાથી અવગમ રીતે, અન્યન આનન્દ મળે છે. (૧) એકે જળ પાત્ર (kithi talai) હવે હવે દીર્ઘ ફેરનાઈટ, સમગ્રન ગરીબની ગરબી ફેટવા ગરમ પાણી ખતુ. (૨) પછી, તેમાં નાદવા અન્ય (૩) ગરીબને પછી અરુધા ફેટાક મુધી. આગીને ધાતું ખાન નયોગોમા, એકે કે જે ફાયદાથી પાળ પધારે અન્ય આ નાન કેનું પદ છે જે અન્ય ફાયદા કરવામાં આવે છ તા આ સ્નાન ફાયદા પાતે અન્ય નિવાસ, રહેનું મથી.

[૩૨] અની મોકે તેમનું આરોગ્યસંજામા તમાકુની ફાયદાથી. જેનનાથ પાલી મોકે તેઓને તમાકુના પાનાને ૧૧ અપવાદીયા, આગમન વગામા ની ૧૧૮૫ ૧૨ - ૧૨ ૧૨૫. અન્ય ફાયદા એ ફાય છે આરોગ્ય માન્ય ના નિયમાનનારે અવન નાગનાં મીએ ૬. ૨૨ - ૨૨ ૨૨

પરંતુ, વ્યસની મોગનીઓ, નેમજ કે આસકિન ઉમાદક અન્ય સર્વ કારણોથી ને વિમુખ રટી શકે છે.

રંભને, આરોગ્યાચ્છેમાં રહેવાનું સાધન ન હોય, નેમણે, કોઈ એકાંત ધ્યાનમાં એકાદ માસ રહી, આ વ્રત મુદ્ધમાં ગનાવેલા માર્ગો અનુસરી દેવ ત્યજતી દિનાવડ છે.

અસનોત્પાદક વાતાવરણથી દૂર થઈ નિર્વ્યસનતા પામક વસ્તુ
ચિંતિ ઉત્પન્ન થશે, ચન્નમો, ખીડીઓ, દુકા, વિગેરે વ્યસન આગ્રહ
સાધનો તરફ દૃષ્ટિ પણ નહિ જાય થર અગર નીકળી જવાથી
મન શીઘ્ર કામોમાં રોકાશે. શરીરમાં, નવચેતન અને ઉત્સાહ આવશે.
અને આ રાક્ષસી વ્યસનની તૃપ્તિ માટે, જ્ઞાનનંદુઓનો નિવ્યંન પોગાર
થાંધ પડશે.

[૩૩] તમાકુની તલપ. શાંત કરવા માટેનાં સાધનો

ધણાં વર્ષથી તમાકુની ટેવ પડ્યા માણુમાંને તમાકુ છાંય્યા
પછી તે ફરી માટે વાપરવાને નિત્ર તજપ આથે છે જેમ અમન જુનું
હોય છે, તેમ આ તજપ વિશેષ જગવાન હોય છે આવા માણુમાંએ
ખાસ પાઠ ગાખનું મંત્રએ કે, જેરી તમાકુને અદલે વાપરી
સકાય છતાં તેના જેટલું નુકશાન ન કરે તેવો એકે પદાર્થ
અતિત્વમાં નથી. પરંતુ તમાકુ પર નિબંધાદ કૃપા કરી તેની
તજપ માન પાડ તેવા પદાર્થો અતિત્વમાં છે અને તેમના ઉપરાંત
કરવાથી અમનમુક્ત થવામાં મદાય નહીં છે

ଜନାକୃଣୀ ଜନ୍ମେ ମାନ ସାଧନ ନାହିଁ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ନ୍ୟାୟନୀତି ୧୫।
 ଉପକ୍ରମେ ଧ୍ୟାନ ୧୫।

(૧) નાઇટ્રેટ ઓફ સીલ્વર (Nitrate of Silver)
 એ થી રાજ મેન અગ્રણ વાણીના મિશ્રણ કરી તેના તળા
 કરતા અગ્ર મળને કોઈ નરકરના મેન નુ સિદ્ધમા મળવુ કે
 આ મિશ્રણ કરી છે. તે રાજ વળ મળાના ન કિતર ના ૧૭
 નામની એ મળના અના માનના નાઇટ્રેટ ઓફ સીલ્વર નો

કેાઈ ખાંડની ગોળી ગનાવી મોંમાં રાખવી અને તેને ઘોંટ ઘોંટ આગળી પછી રસ ગુટી દેવો. અપખ્ય વ્યસનીઓને આ મિશ્રણ કાવડો કર્યો છે.

(૨) સરંદરન ખાવાં.

(૩) ગુલસીનો આ પીવો

(૪) મીઠાઈ ખાવી.

(૫) પકવેલી મસાલાદાર મુંદ ચાખવી.

(૬) કેટલીક વનસ્પતિનાં મુળોમાં પશુ પાચક ને વૃદ્ધિશામક છે. આમાં મુખ્યત્વે જોડીમધનું લાકડું અને કરીયાનું. ઉપયોગી છે. આ ગળે તત્કાલ વખતે મોંમાં રાખવાં.

(૭) તત્કાલ આવે કે, હંડા જળમાં ફગાવી મારવી. કે ગરીબ ૫૦ મીનજળધારા કરવી. ગિયાગામાં હંડુ જળ સૂચન ન થાય નો, હંડા પાણીનો ઉપયોગ કરવો.

(૮) તમાગ જાનનગુઓને, જાંત રાખવા મરે, તમાકુને જાંતે, ઉપજુજળનો આશરો લેવો. તેથી, તમને વિદ્યાંતિ મળશે. ને તમાકુ પિતા થતી એકેની જાંત પડશે.

(કટ) તમાકુના ત્યાગથી આવેલી શારીરિક ગિધિ-જના કેવી રીતે દાખવી !

તમાકુનું વ્યસન કોટી દાખા પછી, કેટલાક વ્યસનીઓને, ૫ થી ૭ થી ને અમરિત જલ્દાય છે. ખાસ પ્રત્યે અરેરાની કોઈક ઉપર ચારાફરતી ઉપજુ અને રીંતિપચાર કરવાથી ૫ થી ૭ થી થવાનું, પ્રખ્યાત ઉપચારોનાં, વૃદ્ધિવ્યવસ્થા કરેલાં ને આ રીતે કરવાની વિધિ નીચે પ્રમાણે છે.

[૧] આખા જંડાની ઉપર, ગરમ સૂદવાતો રીંક ચાંદી પેપ મિનિર મુઘી કરવો.

[૨] પછી ગુલમર, આખી અરેરાની કોઈક ઉપર અરેરાના પેપ થમવાં.

પહે છે તેવીજ રીતે મુજા યજ્ઞ છે પ્રથમ વ્યવસ્થામાં ઉત્તરોત્તર
 યજ્ઞો થયેલા હોય છે દરેક ને ક્રમ ઉત્તરાર્ધ નાંખી તેમાં ઘાંટ્યાંઘાંટ
 કરવાનો હોય છે જે માધ્યમ દીવસની દસ ગીડીયો પીતો હોય
 તે પ્રથમ અઢવાડીએ નવપીયે અને પછી આ રીતે ૨૦ અઢવાડીએ
 એક એક ગીડીનો ઘટાંટ કરતા જઈ તમાકુ તરુન ઠાંડી મોકે છે.
 આ રીતે તમાકુનું વ્યવસ્થા હાડવામાં ખાસ ગુણ એ છે કે વ્યવસ્થી
 મોકે પણ તત્તવા ગ્રામ કે એસેની રિના ઘાંટ ઘાંટ આ ફેરવતે
 ઠાંડી મોકે છે આ પદ્ધતિને જૈન યોગસિદ્ધિગીતી પણ અનુમાન આપે
 છે તે ફેર છે કે જેવી રીતે તમે આ ફેરવ પાડી છે તેવી રીતે
 તમે તેનો નામ પણ કરી મોકે છે જેવી રીતે તમે અમલ
 દેશો હોય તેવી રીતે તેને પાડી નાંખવું જોઈએ. આપમે
 એક એક ફોને ચિંટાળીને આપણી મંદિર અને દાદા ગાંધી હાથ
 ક. માટે છુટા કરાવો નામ એ છે કે પ્રિયંત.૫૪૬ એક એક ફોને
 કેવીં આપમે છુટા કરુ જોઈએ. આપમે એક એક પાંચને જાણ
 વિધાય ગાંધીએ હોએ તેવી રીતે તેની નોટી પાડવી હોય તે તમા
 પણ આપમે એક એક પાંચને હાડી નાંખીને તેના નામ રૂઢિએ તે એ
 કે જે પ્રાકૃતિક પ્રમાણમાં આ વ્યવસ્થા ૧૦૧૧ થવાના બનવ
 એન છે જેઓ વ્યવસ્થા પ્રમાણમાં જરૂરી ઘટાંટ મોકે રોકે તે તેઓ
 પત્રીકો છુટા હાય છે.

તમાકુ આ તાંત્રિકો તરુ નવતાંત્રિકો પણ આ તાંત્રિકો
 ૧૦૧૧ પ્રમાણમાં ઘટાંટ એના હાં આ રૂઢિનામ છે ૧૦૧૧
 કે જે છે.

૧૦૧૧ વ્યવસ્થામાંથી મુજા થવાની રિયા જોઈએ વ્યવસ્-
 થીએ માધ્યમની જરૂર પદ્ધતિનું રીતરમાન ૧૦૧૧ ૧૦૧૧
 ૧૦૧૧ રિયા વ્યવસ્થામાં ૧૦૧૧ થવાની રિયા ૧૦૧૧ ૧૦૧૧ ૧૦૧૧
 ૧૦૧૧ ૧૦૧૧ ૧૦૧૧ ૧૦૧૧ ૧૦૧૧ ૧૦૧૧ ૧૦૧૧ ૧૦૧૧ ૧૦૧૧ ૧૦૧૧
 ૧૦૧૧ ૧૦૧૧ ૧૦૧૧ ૧૦૧૧ ૧૦૧૧ ૧૦૧૧ ૧૦૧૧ ૧૦૧૧ ૧૦૧૧ ૧૦૧૧

[૩] વાસકરતી, ત્રણતણ વમન, આ શીનોપ્તોપચાર કરવો જોઈએ, જરૂર ન મળી શકે તો, ઘણાં ઠંડા પાણીની ધાર કરવી.

[૩૫] રાત્રે પેદુ પર પાટો બાંધી સુઈ રહેવાથી, તમાકુનું સંચિત ઝેર, જલદી બહાર નિકળી જઈ, સહેલાઈથી, વ્યસન મુક્ત થવાય છે.

તમાકુના ઝેર જેવાં, વિગતનીય દ્રવ્યોનું મુખ્ય સચયસ્થાન, પેદુ છે. અને તેથી, રાત્રે પેદુ પર નીચે જતાવેલી ત્રિધિ પ્રમાણે પાટો બાંધીને સુઈ રહેવાથી, તમાકુનું ઝેર મજાદારો મારફત ગર્ભમાંથી, બહાર નીકળી જાય છે. એટલુંજ નહિ પરંતુ, અનેક રોગો પણ મટી જાય છે. પેદુ ઉપર, પાટો બાંધવાની ત્રિધિ નીચે આપેલી છે.

[૧] એક દુવાસને ટાઢા પાણીમાં બોળી તેને જોઈએ. આ પછી પાણી ટપકાવી નાંખી દુવાસને નીચાવશે ત્રિ (૨) આ નાના દુવાસને પેદુપર લપેટીશેવો [૩] આ દુવાસપર ઉનનું કોઈ નાના પેદુ કપડું કે ધાગળો આરે મેર લપેટી દેવું દુવાસનો કોઈ બાગ પાટો દેખાવો ન જોઈએ દુવાસને જલથી ગરમ કરી ગરમ ગળ્યું નાદું ઉનનું કપડું લેવું (૪) રાતમાં આ પાટો ખરી ન તત નાદું તેને સબાળથી અને નરમાશથી બાંધી દેવો જોઈએ આ પાટો આખીગત બાંધીશો ગળ્યો જો ને પેદુ પર પ્રથમ પાકસાક મેકરી આ પાટો બાંધવામાં આવે તો તે વધારે મુખકારી થાય છે.

આ પાટો મોખળ કરે છે તેનું પ્રત્યક્ષ પ્રમાણ એ છે કે જો તમે પાટો છોડ્યા પછી તેમાંથી મોખળ કરેલા મગની દુનધ આપો, અને તેને જે પાણીમાં ધોવામાં આવે છે તે ધાળું નાંકે.

જનનાથી એકાદ તમાકુ છુટે ત્રિ તેમાં થોડું મોટું નાંકે છે કેટલાક વ્યસનોઆનું મનોમન મજાનું ન તમાકુનો ત્યાગ તાત્કાલિક કરી મકના નથી આવે. પાટો થોડો છોડી મેકે છે આ દેવ જેની મન

આવાના અન્ને મમય દરમ્યાન. ઓઝામાં ઓઝા ૮ પચાસ પાણી
પીયું. (૬) કઠીપણ અંધકોશ યવા દેવો નદિ (૧૦) ઇનનશક્તિ.
૧૬૧ પણ, કીણ યવા દેવી નદિ. અહ્યર્થ બગના જેવું એક દેવ
હોનિકર કાર્ય ન હોવાથી; ક્રિયા દરમ્યાન કોઈ પણ વિધિથી,
તીર્થપાત યવા ન દેવો. (૧૧) અળવાન ગરીર જલની વ્યસનમુક્ત
જેમકે છે ખાટે સરીરગળ વધારવું સરીરશક્તિ વધારવા માટે (જા)
નિત્ય અનુકૂળ હસરત કરવી. પ્રાતઃકાળમાં, ખુદ્ધી દવામાં, કંવાની
હસરત ઇવન પ્રદ છે. (જી) ઉડતાં વેતજ, તેમજ મુવાના સમય
પેટેસ, માણાયામ કે દીર્ઘ શ્વાસ પ્રશ્વાસ સેવાનો નિયમ ગાખવો
(ઘ) રાત્ર વેટેસા મુઠ, વેટેસા હોડી દરરોજ આદે કસાકથી ઓઝા
નિત્ય ન સેવી. રાત્રે અમાસી કે ઇવનમાં, ખુદ્ધી દવામાં નહીં રહેવું
(ઘ) દિવસમાં, જેટલો ગનીમકે તેટલો વધારે સમય ખુદ્ધા ગરીર
મર્થનો નડકો સેવો. આસ કરીને પ્રાત કાળમાં મનગ કિરોડા અને
મુર્ધનન વખતનો મુદ્દ નડકો નગન ગરીર પર સેવા મુકવું નદિ (જા)
અર્ધીને કસાક. અવસ્થા દવામાં માગવા નેત્ર એ. (૧૦) વ્યસનમુક્ત
કેસની ક્રિયાના અમયમાં તમાક ને બાસે કોઈ પણ વસ્તુના અન્ન
કો પદાર્થ પાવવો નદિ (૧૧) મેદવમાન મિત્રા વ્યવસ્થી. પ્રભાત
નિત્ય ગાખવું. અને (૧૪) દર ઉપવંતનના ગારીરને કે નાનકો
મિશ્રમ કંવો નદિ.

આગળ પ્રકરણ નાં આપેલ અવલોકનમાં ૧૪૬ દર્શાવેલ
પદાર્થોમાંથી પાણીના અનુપાતોમાંના નિત્ય સ્વાદ મધુપાતિકારીએ, એ
પાણી પ્રાપ્તતા દિનમાત્ર અને દરરોજ અવસ્થા દરમ્યાન સ્વાદ
પાણી મર્યાદા વિશ્વાસનીય અનુભવ પદાર્થો દર્શાવેલ સ્વાદને કે
મર્યાદાના નિત્યમાત્ર. કેવળ દરપાણની જોડે એ વસ્તુના નેત્રમાં
પદાર્થ ન દેવો ઉપરથી આપેલ કે. તમાક વિત ૧૦
પદાર્થના ગરીરને મુક્તિના દા ૧ પદાર્થ મેલે નેત્ર નેત્રને કે
નિત્ય નિત્ય હોવે નાં માત્ર દરમાત્ર દર્શાવેલ નિત્ય નેત્ર નેત્ર

[૧] આ દુષ્ટ અને ઉન્નતિ બક્ષક વ્યસનના પંકામાંથી મુક્તિ
 કરવા માટે ખરા અંતઃકરણથી પ્રભુ પ્રાર્થના કરવી [૨] પ્ર
 નિશ્ચય ગળથી મનને મજબુતતાથી વ્યસન તનક ખેંચીજાતી દરે
 વૃત્તિને વશ ગણવી [૩] વ્યસના સકલ રહેવાથી તન મન અ
 ધનને થતી હાનિઓ રમરખમાં રાખી તમાકુ છુટવાથી થતા હાનિ
 નિરંતર મનન કરતાં રહેવું (૪) તમાકુના દુષ્ટ વ્યસનથી ઉત્ત
 મનુષ્ય જન્મનું સાર્થક્ય થતું નથી આ તેમજ બાલોજન્મ ગળ
 ગમડના હોવાથી તેનો ત્યાગ કરવાનો મારો પરમ ધર્મ છે કે
 વિચારને યોગ્ય મળે તેવાં પુરુષોવાંચવાં જેથી નિશ્ચય ગળ વધ
 તમાકુપર નિષ્કારે વૃત્તિ દદ થઈ (૫) શરીરમાં અંધય થયેલ તમાકુન
 ઝેરને મળદ્વારો મારફત ગદારકાદી નાંખવા માટે આગળ વર્ણવે
 કિયાઓ કરવામાં આગમ કરવું નહિ તમાકુના ઝેરનો અથય જે
 જેમ શરીરમાંથી ઘટતો જાય તેમ તેમ યોદા નવરૂપ થતુ જાય
 અને વ્યસન મુક્ત થવામાં ઉત્તમેન મગ્ગના નળની જગે (૬)
 તમાકુના વ્યસનમાંથી મુક્ત કરવાના માર્ગ હે તેવા પ્રકારના જ
 આદાનો ઉપરાંત કરવો (૮) આદાન મગધી નીચતા નિયમોન
 પાલન મીઠી કળાવાળી છે (જા) પાતાના શરીરના પાપણ માટે જેટલા
 બાગકની જરૂર છે તેથી વધારે એક કાન પાણુ આદાન આવે
 નહીં (જા) પાતાને જે બાગેડ માટે ન આવતા હાય તેવી પા
 આવે નહિ (જા) ગળના મુધી સમેત મુક્ત થતા મુધી બાગેડ
 કરવો તેમ ન જાને તેા કેવળ દૂધ થઈ રહેતુ તેમ પાન ન મને તેા
 મરી મનાજા મીઠા વિનાના જેમ મને તમ આગ કિરાતન કરી
 આદાના માંડ પાનેક આવે (જા) આવાના રૂંડ પ્રસારે તાર્થને
 પાણુ જાને તે દહણ પદાર્થ છે એમ નમડા તેને
 ગળે ઉતારી તથા પડે, અથવા મનસ મોના મનમાથી ન ઉત
 રવા રહેક દહણુ આવાના પદાર્થને મારી મીન ચાલે
 પ્રસારી અને રી નવા ન મને પાનથી તે નમ ઉત

આવાના અન્ને સમય દરમ્યાન, ઓઝામાં ઓઝા ૮ ખાણ પાણી
 પીવું (૬) કનીપણ અંધકોણ થવા દેવો નદિ (૧૦) ઉપનસકિત.
 ૧૬૧ પણ, કીણ થવા દેવી નદિ. અભ્યર્થ અંગના જેવું એક દેદ
 કીનિકર કાર્ય ન દોવાથી; દિવા દરમ્યાન કોઈ પણ વિધિથી,
 રીયંપાત થવા ન દેવો. (૧૧) અળવાન ગરીર બજારી અસનમુકન
 મને મને છે માટે ગરીરગળ વધારવું સગીરગળિ વધારવા સાઠ (જા)
 નિત્ય અનુકળ કસરત કરવી. પ્રાતઃકાળમાં, ખુદ્ગી દવામાં, કંવાની
 કસરત ઉપન પ્રદ છે. (સ્વ) ઉડતાં વેનજ, નેમજ મુવાના અમય
 પેદેશ, પ્રાણાયામ કે દીર્ઘ શ્વાસ પ્રશ્વાસ લેવાનો નિયમ ગાખવો
 (ગ) ગાંધ પેદેશા નુર્મ, પેદેશા ઉડી દરરોજ આઠ કલાકથી ઓઝી
 નિત્ય ન લેવી. ગને અગામી કે છાનમાં, ખુદ્ગી દવામાં નહીં એવું.
 (ઘ) દિવસમાં, જોડેશો ગનીમકે નેટેશો વધારે નમય ખુદ્ગા ગરીર
 વર્ષનો નડકો લેવો. ખાસ કરીને પ્રાતઃકાળમાં અનળ દિવસે, અન્ને
 વર્ષને વખતનો મુદ્દ નડકો નડન ગરીર પર લેવા મુકવું નદિ (જા)
 નારીને કલાક, અવધ દવામાં ગાળવા દેવે એ. (૧૦) ઉપનસકિત
 કવાની દિવાના અમયનો નમાક ને ગડમે કોઈ પણ વખતનો અન્ને
 કે પદાર્થ વાપરવો નદિ (૧૩) મેદનમાન મિત્ર ત્યાગી પ્રભવ
 નિત્ય ગાખવું. અન્ને (૧૪) ૮૦ ઉપનસકિત ગારીરને કે ગાંધાનક
 ગાંધમ કંવા નદિ.

આનળ પ્રદશન નાં આપેલ અવતરનાં ૧૫૦ વાગ્યો.
 ૧૫૦ વાગ્યોએ પાણાના અનુવાપાએનાં નિત્ય ગાંધ ગાંધાનકારીએ
 ગાંધાની પ્રવતના દિવસે, અન્ને દાગને અવતરન ૮૦ ગાંધાની નિત્ય
 ગાંધાની મને ગાંધા વિશ્વાનતીય અનજવ પડેથી ૧૦૦ ૧૫૦ નો ને
 ગાંધાના દિવસે, કેવળ દરવાખની દરિદ્રે બજનવત, ને ૧૦૦
 ૧૫૦ પાળ ન જવત ૮૫૦૦ આપેલ છે. નમાક દિવસે
 ગાંધાની ગરીરને નકાળા કાંઈ પદાર્થ નેઈ ને ૧૫૦ નો ને
 નિત્ય નિત્ય હોયે ગાંધા ૧૦૦૦ ૧૫૦ નિત્ય ને ૧૦૦

અનુભવ થયો છે એવ તમાકુ અસંખ્ય છે એમ જાણવા ન
કારણ છે મનુષ્ય જેવો, સુધ્ધિમાન પ્રાણી. પોતાનું દિન કયાવ
નથી થશે તેમજણાવતાં પણ પોતાને લાભ હાયક હોય તેવું વ
ગમે નહિ અને નુકશાન થયાનો પ્રત્યક્ષ જ્ઞાન અનુભવ થયે જ
હોય છતાં પણ અદિનને માર્ગે જ પગલાં ભરે જાય તેા દીવા
ભડકાની ઉત્તીકાળ લાગ્યા છતાં પણ ફરી ફરી ને જાગમાં જ પડ
પ્રાણ પોતાં સુધ્ધિદીન પામર પતંગીયામાં અને આવા કોકર વા
છતાં સમજાણુ ન આવનાર મનુષ્યમાં કેરે કયાં ગ્યો ?

આ મહા મલ્લમાનવ દેહની રક્ષા કરવાનો પ્રત્યેક વ્યક્તિ
તો પરમ ધર્મ હોવાથી, તમાકુનું વ્યસન મેલી તેને દુર્બળ અ
દુઃખી કરવા જેવું એકે અધમ કૃત્ય નથી ને નિરંતર યાદ મન
ફરેકે વ્યસન મુક્ત રહેવું જોઈએ.

આ ભાગમાં વ્યસન મુક્ત થવા માટે જેને ક્રિયાઓ મચા
છે અને આઠાર વિદાર સંબંધી જે જે નિયમો આપ્યા છે તેન
મથા વિધિ પાલનથી મને તેટલા દીર્ઘ કાળનું વ્યસન પાનું છોડ
શકાશે છતાં કોઈ વ્યસની વ્યસન છોડી ન શકે તો તેને સંખ
તરફથી તેજે વ્યસન છોડવા પ્રથમ કેવલ પ્રયત્નોનું મવિનનાં વર્ણ
લખી મોકલવાથી તેના દપાલ ખર્ચે વિગેય મસાલ મકન મગાશે



કરના ક્ષિપ્ત દશે નો નેને પડન કિમને આપવામાં આવશે. આ
જાગત સેખક સાથે પત્ર વ્યવહાર કરી નકરી કરી શકાશે.

૩. માણસ માંદો કેમ પડે છે ?

કયા કયા કારણોથી માણસ માંદો પડે છે તે જો જાણવા
આવે નો, રોગ પેદા કરનારા કારણોનો ત્યાગ કરવાથી આપાં
હંમેશા તંદુરસ્ત રહી શકીએ. મંદવાડ મટાડવા માટે આપણને ખર
કર્યું પડે છે, એટલુંજ નહિ પણ ધંધો ન કરી ગરવાથી આપણે
કમાઈ પણ શકતા નથી. અને વધારામાં આપણે તથા આપણ
રેતેલીએ ચિંતામાં રહે છે. જીવન શક્તિ એટલી થવાથી આપણ
આયુષ્ય પામી પડે છે. આમ હોવાથી માણસને માંદો પાડનાર કારણો
જાણી સર્જ આરોગ્યનું સદૈવ રક્ષણ કરવું પ્રત્યક્ષ રીતે વચ્ચે સાધ-
દાયક છે. આ પુસ્તિકામાં સંક્ષિપ્ત રીતે આરોગ્ય સંબંધક જ્ઞાનનો
માર આપવામાં આવ્યો છે. જતાં નેની કિમન માત્ર એક આતોગ
ગાખવામાં આવી છે.

૪. મંદવાડ કેમ મટે ?

રોગ મટાડવા માટેના ઉપાયો જાણવાના જારે કિમનના
પુસ્તકો નિર્ધન જનસમાજ ખરીદી શકેના નથી. તેમજ તેમા જાણ-
વેમા ખર્ચાળ ઉપાયો નેનાથી થઈ શકતા નથી મમે તેવા ખર્ચકર
અને કષ્ટદાયી મેનો પણ દરેક નિર્દોષ તથા બિન ખર્ચાળ ઉપા-
યોથી કેવી રીતે મટાડી શકે તે આ પુસ્તકમા જાણ મળ્યા ને
જાણવેક છે. આ મુચવેક ઉપાયોની વિવરણના એ કે કે, મનોમમાં
મનીય માણસ પણ તેનો ઘેર મેકા સાજ સર્જ શકે છે પુસ્તિકામાં
વિવિધ અસન મદ્યનો અને વ્યવહારોપયોગી જતા નર્મ કિમન
માત્ર એ આના ગણી છે. ઉપરની માટે પુસ્તિકામાં માત્ર આપના,
પોટ્ટ ટ્રેપ મોકજનાને મોકર્જો આપવાના આવે છે

રાગીઓ માટે જુજ ખર્ચે નિર્દોષ ઉપાયો વડે સાબ થવાનું સરસ સાધન નવયુગ આરોગ્ય મંદિર

એક તરફથી દિવસે દિવસે રાગીઓની સંખ્યામાં
બાદો થયે બીજા છે અને બીજી તરફથી દેશની ગરીબી
બતી બીજા છે. ગરીબ લોકોને દવાનું ખર્ચ પરવાનું નથી
થી તેઓને સારવાર વિના ચલાવવું પડે છે. અધ્યક્ષ વર્ગના
રાગીઓને પણ દવાઓના ખર્ચને ઓછો ઉઠાવવામાં નેમના
ગવનની આવક, યકં જરૂરીયાતોનો ભોગ આપવો પડે છે.
પાછો માનિક રૂ. ૩૦ થી વધારે આવક ન હોય એવા
રાગીઓને બાર માસે નેમના અને નેમના કુટુંબના આપમે
પાટે દવાઓનું વાર્ષિક ખર્ચ રૂ. ૫૦ થોડાવવું પડે છે
બીજા વર્ગના રાગીઓને પણ દવાઓ પાછળ થોડી રકમ
હોતી નાખવી પડે છે આથી તમામ સ્થિતિના રાગીઓના
હેતુ સાથે જુજ ખર્ચે નિર્દોષ કુદરતી ઉપાયોથી ચર્ચા તેવ.
હોવા અને કુટુંબમાં રાગો મટાડી દેવા માટે નવયુગ
મારોગ્ય મંદિર ખોલવામાં આવ્યું છે. સરકાર મહેતવ
પર વિકાસ રાજ્યમાં આવ્યા છે. અધિકારિકિતવા વિજય,
મારોગ્ય આરોગ્ય અને બીજા પ્રખ્યાત વિકાસ, અન્ય કુટુંબ
વિકાસ અને શિક્ષણ વિકાસ આમાંના એક છે તે વર્ગને
તેમ હોત નામના ખર્ચથી લઈ રૂ. ૨૦ થી ૨૦૦ રૂ. ૧ લે

કંઈ પણ દેવામાં આવતું નથી રોગોની સારવાર આઠ પ્રકારના કુદરતી ઇલાજો વડે કરવામાં આવે છે. જોપચાર, ચોપચાર, લંઘનોપચાર, આકારોપચાર, સૂયોગોપચાર, વંચાયામોપચાર, માનસોપચાર અને વિદ્યુનોપચાર. ઉપરના તમામ અગર તો હરદીના રોગની સ્થિતિના નિરક્ષણ પછી તેને અનુકુળ પડે તે પ્રમાણેના ઉપચારો કરવામાં આવે છે. રોગી આરોગ્ય મંદિરમાં ઉપચારકની સતત દેખરેખ નીચે રહીને, સલાહ અને સારવાર માટે આરોગ્ય મંદિરમાં આવીને, ઉપચારકને પોતાને ઘેર જોતાવો સારવાર કરાવીને અગર તો ઉપચારકની સલાહ પ્રમાણે પોતાની જાતે જ સારવાર કરીને આ અનુપમ આરોગ્ય મંદિરનો લાભ મેળવી શકે છે. આરોગ્ય મંદિરમાં રહેનાર પાસેથી રોગના આઠ આનાથી રૂપીઓ શ્રી દેવામાં આવે છે. સારવાર આરોગ્ય મંદિરમાં આવીને લેનાર પાસેથી ફક્ત હીવસના ચાર આનાજ શ્રી દેવામાં આવે છે. ઉપચારકને પોતાને ઘેર જોતાવો સારવાર કરાવનાર પ્રત્યેક રોગીને વાહન ખર્ચ ઉપરાંત હરદોજનો એક રૂપીઓ ફ્રી આપવી પડે છે. વધુ વિગત માટે અડધા આનાની ટીકીટ બીડનારને નં'પૂર્ણ' માહિતિ દર્શક વિજ્ઞાન પત્ર મોકલવામાં આવશે.

નવયુગ આરોગ્ય મંદિર,

બેચરદાસ લશ્કરીનો બંગ્લો,

વાહજ પાને, સાબરમતી.

